Б.Никитин Л.Никитина



ИЗДАНИЕ
ВТОРОЕ,
ДОПОЛНЕННОЕ

Пусть будут Вам
примером многодетная
семья Никитиных.
19/II-81 г.

МОСКВА
"МОЛОДАЯ ГАВАРДИЯ"
1980

Н $\frac{60402-269}{078(02)-80}$ Без объявл. 4311000000

ПРЕДИСЛОВИЕ К КНИГЕ Л. И Б. НИКИТИНЫХ «МЫ И НАШИ ДЕТИ»

На протяжении ряда лет супруги Никитины привлекают внимание людей, интересующихся воспитанием. Они не только высказали идеи о значении ранней тренировки ума и тела, но и провели их в жизнь в своей многодетной семье. Их публикации в широкой прессе лет десять-пятнадцать назад о первых двух детях вызвали целую бурю. Высказывались сомнения и даже возмущения. Приезжали комиссии медиков и педагогов. Одни утверждали, что Никитины калечат детей, что метод нужно осудить. Другие, наоборот, восхищались и рекомендовали широкое распространение их системы воспитания. А между тем шли годы, росла семья, росли дети. И Никитины продолжали воспитывать их в том же духе, ничуть не разочаровываясь в результатах. Опыт накапливался, замалчивать его стало трудно. Снова появились робкие публикации.

Вопросы воспитания интересуют меня давно, и не только в теоретическом, но и в практическом плане: насколько вообще воспитуем человек, в какие сроки, ценой каких усилий, каково значение наследственности? Уникальный опыт Никитиных имеет прямое отношение к проблеме формирования личности. Именно поэтому я поехал к ним в Болшево, чтобы самому посмотреть ребят. Оказалось, что все правда. Был конец октября, падал снежок, Борис Павлович встретил меня на перроне электрички с несколькими ребятами. Одеты они были по-летнему, но не выглядели озябшими. Я пробыл в гостях день и выяснил все, что хотел. Конечно, за это время нельзя проникнуть в душу ребят, но впечатление

осталось. Прежде всего я посмотрел детей по-врачебному: все они оказались очень тощими, очень сильными и, несомненно, здоровыми. Врачи, которые их «браковали» раньше, привыкли оценивать меру здоровья по толщине подкожной жировой клетчатки, а не по «резервам мощности» сердца, легких, мускулатуры. С резервами ловкости и силы было более чем благополучно — не мальчишки, а юные тарзаны. Второе впечатление: свобода, самостоятельность и независимость личности. В семье нет даже тени муштры, строгого режима, расписания. Да и как его провести, когда семеро детей и родители работают, когда, кроме того, бюджет составлял в то время около тридцати рублей на члена семьи в месяц. Во всем чувствовался коллектив, одна семья в самом высоком значении слова. Конечно, я не мог выяснить особенностей личности каждого из детей, их взглядов, убеждений, но одно приятно поражало: шкала моральных ценностей начиналась не с вещей и престижа, а с труда, доброты и сопереживания близким и товарищам.

Наиболее спорным является вопрос о развитии интеллекта. Скажу прямо, я не нашел в семье юных интеллектуалов и эрудитов. Я увидел очень сообразительных «решателей проблем» со свободным и изобретательным мышлением, с хорошо развитым языком. Да, они обгоняли своих сверстников по школьным программам кто на два, а кто на четыре года. Я видел их школьные тетради, дневники, пытался вникнуть в трудности их отношений с учителями. Увы, многие учителя, как и врачи, мыслят слишком шаблонно, чтобы оценить этих необычных ребятишек. Не все меня убедило в части школьных занятий: так ли уж необходимо кончать школу в двенадцать лет, но несомненно, что для таких ребят нужны особые программы, иначе мозг детренируется «на манной каше» рутинной школьной программы, рассчитанной на сугубо средних учеников. Однако перескакивание через

класс далеко не так безобидно и связано с психологическими опасностями, которые еще требуется уяснить.

Борис Павлович выдвинул закон, вернее, явление, которое он называет нувэрсом и которое касается развития умственных способностей. Его идея выглядит очень заманчивой: по его взглядам, всех людей можно сделать очень умными, если их очень рано и не так, как сейчас принято, целенаправленно начать обучать. Никитин не одинок в вопросе высокой эффективности раннего обучения. Имеется большая литература, с которой я более или менее знаком. Но несомненно, что уровень интеллекта ребенка можно повысить путем раннего обучения. Энтузиасты утверждают, что, занимаясь в дошкольном периоде, можно всех детей приблизить к уровню отличников или хотя бы «хорошистов». Видимо, так и есть. Но превратятся ли школьные отличники в талантливых специалистов — вот это еще не доказано. Нет достаточных материалов. Возможно, что гены влияют на «пределы интеллекта» и даже раннее обучение не может существенно повысить эти пределы, не знаю. Но все равно я убежден, что правильно поставленная работа с дошкольниками может существенно повысить интеллектуальный потенциал целого народа. Именно поэтому опыт Никитиных имеет большую ценность, особенно для нашего общества, строящего коммунизм, имеющего самую широкую в мире сеть яслей и детских садов.

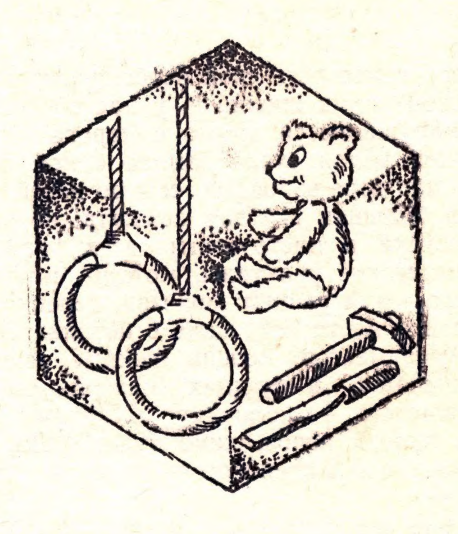
Образование — это тренировка ума, воспитание — это формирование чувств и убеждений, движущих поведением человека. Именно они определяют гражданина. Трудно сказать, что важнее: воспитание или образование, но ясно, что эти факторы связаны. Образование само по себе не создает благородного человека, но повышает возможность привить идеал, поскольку расширяет воспитательные каналы, через которые действуют искусство и наука.

Система воспитания в семье Никитиных построена на прививании чувства солидарности и любви к труду, что является, видимо, главным условием формирования коммунистической нравственности, и в этом отношении значение опыта Никитиных в воспитательном плане исключительно велико.

Книга Никитиных дает представление не только о методике их занятий с детьми, о физическом развитии детей и укреплении их здоровья, но и об отношениях в семье, о способах социализации детей. Авторы не скрывают своих трудностей и ошибок, рассказывают о путях их преодоления. Книга в целом не носит характера нравоучения и назидания, авторы не призывают делать так, как делают они, но именно это заставляет читателя соотносить их опыт со своим, размышлять, анализировать. Это полезно не только родителям, но и специалистам, занимающимся теорией и практикой воспитания.

Академик АН УССР,
Герой Социалистического Труда
Н. АМОСОВ

НАША СЕМЬЯ



ПРЕДСКАЗАНИЯ НЕ СБЫВАЮТСЯ

КАК МЫ НАЧИНАЛИ

СПОРЫ, ССОРЫ...

ТРУДНОЕ НАШЕ СЧАСТЬЕ

В каждой семье есть свои особенности, обычаи, традиции — свой уклад жизни. И у нас он свой.

Это обнаруживается прямо с порога — в тесноватой прихожей целая стена занята одной обувью. Немудрено: у нас трое взрослых, семеро детей.

Направо большая светлая комната, но что тут творится! Верстаки и инструменты всех размеров; лаки, краски, химические реактивы, моторы, машины, проволока, фанера, уйма разных железок, деревяшек. На стенах свободного места нет, даже с потолка свешиваются какие-то, разумеется, очень нужные вещи. Иногда не выдерживаешь, в сердцах скажешь своим «мастерам»: «Дождетесь — половину выкинем на свалку, ведь скоро пройти невозможно будет!» Но, поостынув, рассмеешься: дело житейское — на то, в конце концов, и мастерская.

Кухня, она же столовая, соединена большим проемом с соседней комнатой, в которой много книг, магнитофон, радиола, полки с рукоделием, стол, заваленный рукописями и письмами. Здесь у нас что-то вроде кают-компании. При «камбузе» она находится потому, что здесь чаще всего бывает мама. Здесь решаются сообща все семейные проблемы и засиживаемся допоздна с разговорами, которые никак нельзя отложить на завтра.

А в нашей спортивной комнате надо быть осторожнее: с каната из-под потолка кто-нибудь может спрыгнуть, а на кольцах можно раскачиваться от стены до стены, а на матрасе кувыркаться сколько хочешь. Два турника, лесенка, гири, обручи, мешочки с галькой, целый угол деревянных кирпичей и несколько полок с куклами, игрушечными зверятами, конструкторами, играми... А над дверью из каркаса старой раскладушки сделано «гнездышко», куда набиваются не только наши «птенцы», но и соседские. Полстены внизу — ко-

ричневый линолеум, а по нему мелом — рожицы, солнышко, цветы и разные каляки-закаляки — все, что подскажут желание и фантазия.

В «кунацкой» — так мы называем гостиную (от кавказского «кунак» — друг) — телевизор, пианино, круглый стол, низкие кресла, полки с книгами. Ничего необычного, кажется, здесь нет. Но поролоновые подушки с кресел могут перекочевать вместе со стульями в «спортивную» в качестве строительного материала для «дворцов», «космических кораблей» и прочих сооружений. Тут же собраны наши «развивающие игры» — предмет особых папиных забот. Они находятся здесь, потому что наши многочисленные гости очень интересуются ими: срисовывают, копируют, осваивают их методику, а потом увлекаются и просто начинают тут же играть со своими малышами.

А спальни у нас наверху, в трех маленьких комнатках мансарды. Тут же полки для белья, шкаф, столик для швейной машины, где, конечно, всегда лежит что-то недошитое, недочиненное, недоглаженное...

Из «спортивной» дверь в комнату дедушки — единственную комнату, неприкосновенную для ребят. Только самая младшая, шестилетняя Любаша, там частый гость — она дедушкина любимица. А остальные кто где: кто сидит, уткнувшись в книгу, кто делает что-то в мастерской, кто домывает посуду в кухне, кто пытается освоить новое упражнение на кольцах. Бывает, в игре собираются все вместе — тогда дом ходит ходуном от топота, смеха, шума и крика: ничего не поделаешь — бывают и конфликты, которые не всегда удается разрешить мирным путем.

Но если вместе сядем у телевизора, получается маленький зрительный зал с «партером», «амфитеатром» и даже «ложей» — это когда кто-нибудь из малышей устраивается к папе или маме на колени. В доме тишина. И как хорошо смотрится и переживается вместе!

ПРЕДСКАЗАНИЯ НЕ СБЫВАЮТСЯ

Было время, когда нас пугали: дети ваши «из болезней не будут вылезать», и «руки-ноги они обязательно себе переломают», и «в школе им будет трудно учиться», и «вырастут они недисциплинированными», и «на

шею вам скоро сядут» и т. д. и т. п., и все из-за того, что слишком уж странными, непривычными казались многим наши методы воспитания, наш образ жизни.

— Зачем все эти спортснаряды и таблицы в комнате? Зачем читать в три года? Зачем босиком по снегу? Зачем все эти фокусы? Вы искалечите детям жизнь!

Шли годы, дети подрастали один за другим, а страшные прогнозы не сбывались. Болели они редко, простуды им и вовсе были не страшны, а инфекционные болезни они переносили легко, чаще всего без лечебных процедур и лекарств. Годам к трем они становились крепкими, сильными и ловкими, даже сбитого носа мы у них не видели, а вывихов или переломов ни у кого из них не было ни разу за все 18 прошедших лет.

И в школе им учиться совсем не трудно: за домашними заданиями не засиживаются, а учатся в основном на «четыре» и «пять». Школу кончают раньше срока на год-два-три («перескакивая» через классы) и никаких хлопот не доставляют нам с поступлением в средние или высшие учебные заведения: ни особых условий, ни протекций, ни репетиторов, как и должно быть.

От работы не бегут: старший уже в 14 лет летом работал почтальоном, а в 16 был принят на должность техника в лабораторию и проработал два года, получив перед поступлением в институт четвертый разряд регулировщика радиоэлектронной аппаратуры. И чем старше становятся наши ребята, тем чаще мы слышим похвалы в их адрес: «Хорошие у вас помощники растут». Да, косые взгляды сменяются теперь доброжелательными улыбками, а недоумение и раздражение — интересом: письма, гости, встречи, лекции — и уйма самых разных вопросов и просьб:

— Расскажите, как и чем вы занимаетесь с детьми... Покажите свои игры, учебные пособия, мастерскую, спортивные снаряды... Напишите о том, как вы обращаетесь с новорожденным... Пожалуйста, о закаливании!.. И о своих ошибках не забудьте, чтобы их не повторить нам...

И среди других обязательный вопрос:

— А откуда вы все это взяли? Как не побоялись воспитывать детей так необычно?

КАК МЫ НАЧИНАЛИ

Иногда считают, что мы все обдумали заранее, наметили, так сказать, план действий, а потом уж стали его осуществлять в жизни. Ну и наделали бы мы беды, если бы так случилось — мало ли ломается ребячьих судеб из-за тщеславных замыслов их родителей и педантичного проведения их в жизнь. Да, многое в нашей жизни сложилось иначе, чем у других, и все это не само собой, а по нашей доброй воле (и тоже, конечно, не без тайных надежд на это самое-самое... — кто из родителей этим не переболел?!), но никаких заранее намеченных планов у нас и быть не могло по той простой причине, что мы оба о дошкольном детстве представление имели довольно примитивное, а о младенческом возрасте вообще ничего почти не знали.

Мы, конечно, могли обложиться учебниками, популярными брошюрами, учеными трудами и, проштудировав их, отобрать, наметить... и т. д. Но тогда, к счастью, это оказалось нам не под силу: загруженность работой, неблагоустроенное жилье, бытовые заботы отнимали все время. Мы добрались до книг всерьез лишь тогда, когда у нас было уже двое сыновей, четыре или пять исписанных толстых тетрадей с результатами наблюдений за ними и уйма самых житейских, а не теоретических проблем.

Признаемся и еще в одном нашем «грехе»: мы сами по себе люди не очень организованные и к планам тяготения не испытываем. И в данном случае это оказалось полезным: нам не понадобилось подгонять жизнь под свои намерения и установки. Так мы убереглись от одной крайности в воспитательном деле — излишне жесткого руководства этим сложным и тонким процессом. А другая крайность — равнодушие — нам не грозила: мы оба задолго до знакомства друг с другом увлеклись проблемами воспитания. Мы и встретились-то (вот судьба!) на совещании, посвященном «Программе воспитательной работы в школе». Случай усадил нас рядом, но разговорились мы уже не случайно: оба жили учениками, школой и ее многочисленными бедами, оба мечтали о преобразованиях в школьном деле, много думали об этом.

Мы начинали свою семейную жизнь единомышленниками — видимо, это и послужило основой для все-

го, что было дальше. Конечно, впрямую школьные проблемы с заботами о новорожденном не связывались. Это лишь потом мы обнаружили между ними самую тесную связь, а тогда и не догадывались об этом. Зато твердо знали, что в школу дети уже приходят очень разные по уровню развития и от этого зависит их дальнейшая школьная жизнь. Значит, много надо сделать до школы, но не с пеленок же начинать!

Когда родился наш первенец, мы просто радовались ему и любили каждую свободную минутку быть с ним: играть, разговаривать, смотреть на него и удивляться всему. Он чихнул! Он нахмурился! Он улыбнулся! Кому из родителей не знакомо это ощущение чуда, имя которому Мой Ребенок? Но вскоре к этой родительской радости прибавилось любопытство. Почему он плачет по-разному? Почему он напруживается, когда берешь его прохладными руками? Почему он сопротивляется надеванию чепчиков? И т. д. и т. п. А сынишка рос, и вопросов этих все прибавлялось. Мы стали записывать свои наблюдения, а одновременно предоставляли малышу все больше свободы действий, дали ему возможность самому определять, например, сколько ему есть, когда спать, как долго гулять, — словом, во многом доверились природе. И наблюдали, и записывали все, что казалось нам наиболее интересным, а потом сопоставляли записанное с тем, что к тому времени удалось уже прочитать, и обнаруживали интереснейшие вещи: малыш, оказывается, *мог гораздо больше*, чем об этом было написано в популярной литературе. Это поразило нас и вызвало еще больший интерес к сынишке. А когда родился еще сын, мы с самого начала пробовали обращаться с ним так, как научил нас его старший братик: давали ему пальцы, чтобы он мог уцепиться за них своими крошечными пальчиками, и в первую же неделю он мог висеть на них несколько секунд. С первого месяца стали его держать над горшочком, избавили его от всяких платков и чепчиков и разрешали ему лежать голеньким сколько захочет...

СПОРЫ, ССОРЫ...

Первыми, кто был возмущен таким «варварским» отношением к ребенку, были, конечно, наши бабушки, которые тогда жили вместе с нами и просто видеть

спокойно не могли голого младенца. Но мы не уступали их натиску. Малыши были веселы, спокойны, энергичны, не болели, легче переносили диатез, и мы настаивали на своем. А на нас уже косо стали посматривать соседи. Прохожие на улицах, когда мы шли с непривычно легко одетыми малышами, осуждающе бросали нам в спину:

— Сами-то в шубах, а детей заморозить хотите?

Пришлось нам подравниваться под малышей, мы стали одеваться тоже полегче, но реплик от этого не убавилось:

— Смотри-ка, ребенок едва поспевает, бежит за ним, а отец хоть бы шаг поубавил.

— Ушки, ушки-то ему прикройте — застудите!

— Что же ты, мать, ему головку-то не прикроешь — напечет ведь.

Мы же твердо придерживались правила: считаться только с самочувствием малыша и в своих действиях исходить прежде всего из него. Вот здесь мы и допустили первую серьезную ошибку: внимательно наблюдая за детьми, мы не всегда обращали внимание на самочувствие окружающих и, конечно, были за это наказаны градом новых замечаний, наставлений, упреков.

А ребятишки тем временем росли. Кто-то из знакомых подарил полуторагодовалому Алеше кубики с буквами. Ну буквы-то ему еще ни к чему, подумали мы, но кубиков у сына не отобрали. И были немало удивлены, когда обнаружили месяца через три, что Алеша-то наш уже узнает с десяток букв. К двум годам он уже знал чуть ли не весь алфавит, а в два года восемь месяцев прочитал первое слово. Для самого Алеши это было как будто так и надо, а для нас это стало целым открытием: так вот уже когда человек может читать! А как же в остальном? Так начались наши пробы не только с обучением грамоте, но и в физическом развитии малышей, в овладении различными движениями и даже в укреплении их здоровья. Пробы эти были чаще всего чисто интуитивными попытками разобраться, что малыш уже может. Мы ведь не знали, что ему по силам, что уже можно, а чего нельзя, и пробовали осторожно, играя. Никакого давления, никакого обязательного урока, но и не сдерживали, если ему самому хочется. Удалось что-то малышу — мы рады, не получилось — значит, пока отложим.

Мы жили тогда в небольшом щитовом домике, сами его оборудовали, сами топили печи, ходили к колонке за водой и делали массу других хозяйственных дел. А дети были рядом. Вот Алеша видит, что папа забивает гвозди, и требует себе молоток. Мама подметает пол — он тянется к щетке или венику. И вот тут-то мы, кажется, сделали еще один правильный шаг к дальнейшим нашим педагогическим открытиям: впустили детей в мир взрослых хлопот и занятий, постарались дать им большой простор для собственной их деятельности.

Мы не только обзавелись маленькими молотками, пилами, топориком, веничком и многими другими инструментами, но и дали возможность малышам самостоятельно постигать свойства вещей и явлений. Даже опасные вещи (спички, булавки, иголки, ножницы и т. п.) мы не прятали, а знакомили детей с ними. Малыши рано узнали, что утюг горячий, иголка острая, спички могут обжечь, а нож порезать пальчик. Сначала нами руководило лишь желание, чтобы занятый делом малыш не лез на руки, не приставал, не мешал работать, но при этом сам был бы осторожен — ведь следить за детьми, не спуская глаз, нам было совершенно некогда, мы оба работали. И только значительно позже мы поняли, какие большие возможности для развития получают дети при таком самостоятельном исследовании окружающего мира.

Со временем у Алеши и Антона появились целые наборы столярных и слесарных инструментов, конструкторы металлические и деревянные, пластилин и бумага, проволока и гвозди. Так же естественно вошли в мир малышей буквы на кубиках и буквы на картонках, азбука на стене и касса букв, карандаши и бумага. Алеша с Антоном не только строили поезда и башни из кубиков, но и свободно плавали в этом «азбучно-цифровом» море, писали буквы и не подозревали, что это «абстракции». А мы не делали разницы между вещами, числами и буквами и просили: принеси ТРИ ложки, найди ДВЕ буквы М, разрежь яблоко на ЧЕТЫРЕ части...

Азбука и счет, опущенные с высот «возрастной недоступности» и вошедшие в ребячью жизнь наравне с игрушками и инструментами, оказалось, усваиваются столь же легко и просто, без всяких уроков, как слова

«ложка», «хлеб», «дай» и «молоко». В самом деле, что такое три десятка букв и цифры среди многих сотен слов, которые малыши узнают в первые два года жизни?!

Но снова мы слышали:

— Что вы делаете? Нельзя до школы обучать грамоте, ведь вы не знаете методики, вы неспециалисты, вы изуродуете детей!

ТРУДНОЕ НАШЕ СЧАСТЬЕ

Вот так, в спорах, мы начинали... Сначала мы воевали с бабушками и соседями, потом спор вышел на страницы печати. «Правы ли мы?» — спрашивали мы в своей книжке, газетной статье, фильме. Многие с нами не соглашались: «Нет, они не правы! Раннее развитие опасно! Раннее развитие вредно!»

А мы, глядя на веселых, подвижных, всегда чем-то увлеченных наших малышей, недоумевали: «Почему опасно? Почему вредно?» — и погружались в изучение книг, брошюр, статей — всего, где можно было добыть сведения об этом страшном раннем развитии.

Мы узнали, что еще в начале нашего века у М. Монтессори дети (причем дети умственно отсталые) к пяти годам не только читали, но и каллиграфически писали, что в Японии создана школа для одаренных детей и принимают туда четырехлетних ребятишек, что в Филадельфии существует институт по исследованию человеческого потенциала, где сделали вывод: самый «правильный» возраст, в каком следует учить ребенка читать, — это полтора-два года. Петра I дьяк Никита стал учить грамоте примерно в три года. Мария Кюри была на два года моложе своих подружек в гимназии, Н. В. Гоголь в три года писал слова, а в пять пробовал сочинять стихи. В семье Ульяновых все дети к четырем-пяти годам уже читали.

Все это поддерживало нас в наших поисках. Но главным подтверждением правильности выбранного пути были наши дети. Они поражали нас своими возможностями. Мы не поспевали за их развитием, мы постоянно ошибались в своих прогнозах. Это было удивительно! И это заставило нас увязнуть в проблеме раннего развития всерьез.

За восемнадцать лет мы заметно отклонились от традиционных сроков начала развития детей, но теперь мы слышали новые возражения:

— Ну хорошо, действительно, дети *могут* развиваться намного быстрее, но *нужно* ли это, не лишаете ли вы своих детей счастливого беззаботного детства?

Так говорят и думают многие, пока... не побывают у нас в гостях. А когда увидят все своими глазами, поговорят и поиграют с нашими ребятами да еще и привезут своих малышей в наш «детский сад», а потом никак не могут их вытащить домой, вот тогда, расставаясь с нами, признаются:

— Счастливые у вас дети...

А иные вздыхают:

— Счастливые вы родители...

А мы и не отказываемся — действительно счастливые, только счастье наше не само по себе к нам пришло, нет, не само...

Вот мы и решили написать обо всем, что узнали сами, с единственной целью: может быть, наш опыт поможет кому-нибудь стать счастливее.

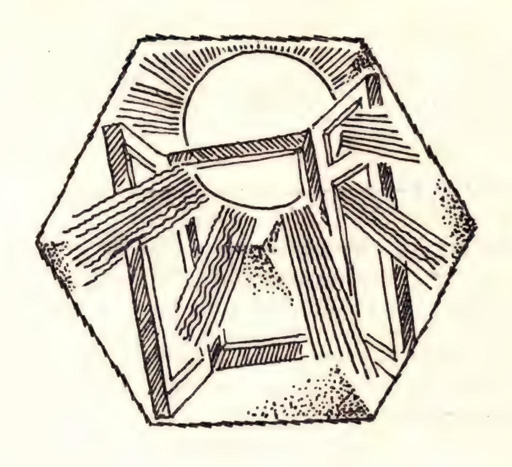
В своем рассказе мы постарались учесть те вопросы, которые нам чаще всего задают в письмах, на встречах, во время посещения нашего дома. Когда слышат, что мы оба работаем, детей в ясли и садик не отдавали, няни у нас никогда не было, а бабушки живут отдельно, нам непременно задают один и тот же вопрос:

— Как вы успеваете? Откуда берете время на воспитание? Тут с одним не знаем, как управиться, а у вас семеро.

Ответом на этот вопрос служит вся наша книга. Мы расскажем вам, на что мы тратим время, а на что не тратим, за счет чего экономим, а на что не жалеем ни минут, ни часов, ни дней, ни целых лет.

И так же, как в беседах, мы, конечно, говорим не хором, а по очереди, так и в книге каждый из нас будет рассказывать о том, в чем он больший «специалист». А в случае надобности мы будем комментировать или дополнять друг друга и даже иногда можем поспорить, как это бывает у нас и в жизни.

ГЛАВНАЯ ЗАБОТА - ЗДОРОВЬЕ



ПЕРВЫЙ ЧАС, ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

ПРОБЛЕМА ПЕЛЕНОК

ОН ГОЛОДНЫЙ!

КОРМИТЬ ЛИ НОЧЬЮ?

УЧИМСЯ ПОНИМАТЬ РЕБЕНКА

ХОЛОД – ДОКТОР

КАК БЫЛО РАНЬШЕ

ХОЛОД – ДРУГ

КОРМЛЕНИЕ ПЛЮС...

ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ

И НА СОЛНЫШКО!

НЕ ЗАБОЛЕЕМ!

Л. А.: Поскольку основная доля хлопот и забот в первое время выпадет, естественно, на долю матери, мне и придется начать...

ПЕРВЫЙ ЧАС, ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Что говорить о первом часе жизни новорожденного? И он и мать в родильном доме: опытные врачи, акушерки, медицинские сестры, прекрасное оборудование, заботливый уход — все, что нужно для того, чтобы принять нового человека в жизнь и обеспечить матери полноценный отдых. И все-таки начну я свой рассказ не с возвращения из родильного дома, а с прихода туда.

Шесть раз это было как обычно: мы прощались у дверей в приемную, обменивались последними тревожными, но подбадривающими взглядами, и отец, естественно, возвращался домой, а я вручала свою обменную карту, отвечала на вопросы врача, ну и так далее...

А вот седьмой раз получилось иначе. Мы прошли к заведующей отделением... вместе. Она удивленно посмотрела на нас.

— Мы хотим попросить вас... — нерешительно начала я, — дать мне кормить ребенка в первые часы после рождения.

— Что за странная просьба, — еще больше удивилась заведующая, — когда надо, тогда и дадим!

И тогда мы рассказали ей о том, что у всех наших шестерых детей был очень сильный диатез, и мы, родители, уже смирились с этим, думая, что передаем диатез по наследству. Но о нашей беде узнал известный ученый, профессор Илья Аркадьевич Аршавский * и на-

* Заведующий лабораторией возрастной физиологии и патологии НИИ общей патологии и патофизиологии АМН СССР, доктор медицинских наук, профессор И. А. Аршавский. С 1966 года лаборатория вела наблюдения за развитием детей Никитиных.

стоятельно рекомендовал — в качестве профилактического средства против диатеза — как можно раньше приложить ребенка к груди, чтобы он высосал те капли молозива, которые есть только у родной матери.

— Мы не знаем, будет ли толк, но все-таки решились последовать совету Ильи Аркадьевича. А вдруг поможет? И вот просим вас...

— Ну хорошо, — согласилась заведующая, — тем более что в этом нет ничего противоестественного, — добавила она.

Любочку принесли для первого кормления часа через два после рождения... И что же? Дочка росла, пошла уже в школу, и все это время мы не нарадуемся на нее — никаких следов диатеза!

Если бы мы узнали об этом раньше... Сколько бы неприятностей могли избежать. Диатез болезнью не считается, но мучений от него и ребенку и родителям бывает много. Уже у трех-пятимесячного малыша появляются мокнущие прыщики, а потом и болячки на личике, под коленками, в сгибах локтей, у ягодиц. В тепле они нестерпимо зудят, малыш их расчесывает иногда до крови, плачет, капризничает. И это тянется год, два и дольше, и ни лекарства, ни диета не дают стойкого результата. Наступает временное улучшение, а потом вдруг опять хуже прежнего.

И вот от всего этого мы избавились и к тому же так просто! Могли ли мы предполагать, что первые часы жизни человека так сильно могут повлиять на его дальнейшее развитие? Конечно, не могли, как не знали и многого другого.

Мы начинали точно так же, как начинают многие родители: с нервотрепки по поводу того, что у меня не хватает молока, с гор грязных пеленок, с бессонных ночей и изнурительных попыток установить «ночной перерыв в кормлении», с тщетных и столь же безрезультатных стараний излечить сынишку от диатеза и массы подобных проблем, которые наваливаются на родителей с рождением первого ребенка. После всего этого редко отваживаются даже на второго. Сколько раз я слышала от матерей: «Чтобы еще раз все это повторилось?! Ни за что!» А если прибавить бесконечные детские болезни, постоянную прикованность к дому, отчуждение (вместо помощи!) супруга... Ни за что! Точ-

но так же сказала бы и я сама, если бы не наша помощь друг другу и не тот огромный интерес у нас обоих к развитию малышей, который постепенно помог нам пересмотреть кое-какие установившиеся традиции и намного облегчить кропотливый труд по уходу за младенцем. Вот допустим...

ПРОБЛЕМА ПЕЛЕНОК

Эта проблема, так пугающая иногда молодых родителей, может быть разрешена по-разному. Одни убеждены, что это, конечно, мамина обязанность. Другие считают, что стирать должен отец (у матери и других хлопот хватает). Третьи стирают по очереди (равноправие!), есть и такие, которые взваливают эту работу на бабушку. Лишь немногим удается совсем избавиться от стирки с помощью службы быта. Возможно, последний способ понемногу вытеснит все остальные, но пока это дело не очень близкого будущего. Поэтому «до восьми месяцев смиритесь со стиркой пеленок» — так сказано в руководствах по уходу за ребенком.

Вначале и мы не были, разумеется, исключением — смирялись. Кто имел с этим дело, тот знает, каково это — стирать, кипятить, сушить и гладить с двух сторон 30—40 пеленок каждый день. Но однажды, когда мой, тогда полуторамесячный, сынишка проснулся сухой, я подумала: «Зачем ждать, пока он пеленки намочит, а если попробовать его подержать?»

Села на краешек дивана, положила малыша себе на колени и подхватила его под коленочки. Через несколько секунд на полу рядом с диваном была лужица, но ведь можно что-нибудь и подставить — так у нас появился специальный тазик (обычный горшок не годится — мимо получается). Сначала я держала малыша над тазиком, если он проснулся сухим или минут через пять-десять после кормления, а потом научилась узнавать, когда ему надо. Жаль, что не всегда в это время бываешь с ним рядом, но если есть возможность последить, то можно вообще обойтись без мокрых, а тем более грязных пеленок. Здесь интересна такая «деталь»: когда держишь малыша над тазиком «по-большому», он чаще всего это делает в несколько приемов, не сразу, и надо дождаться, пока он в

конце концов не сделает немножко и «по-маленькому». Это означает, что теперь-то уже все кончено: можно его подмыть и без опасения класть на чистые пеленки.

Конечно, порой приходится проявить терпение и настойчивость. Иногда малыш упрямится и не желает делать, что полагается: выгибается дугой, может даже заплакать. Чаще всего это бывает ночью или сразу после сна. В таких случаях помогало простое средство: если малышу дать немного попить из бутылки или просто пососать пустышку, он как будто переключается на другое и перестает упрямиться.

О физиологическом механизме этого явления мы узнали совсем недавно, но пользовались этим способом довольно часто. Мы, правда, преследовали другие цели, когда давали соску ребенку (чтоб не шумел, другим спать не мешал), а польза получалась двойная.

Так уже в первые недели у нас бывали целые дни без стирки, и это стало не только большим облегчением для меня, но, главное, оказалось очень полезным для младенца: он не подмокает, кожица остается постоянно сухой, даже подмывать его приходится очень редко. Позже, когда малыш начинает ползать и ходить, он не всегда помнит о том, что надо попроситься. Видимо, слишком много отвлекающих моментов у него в это время появляется в жизни: столько интересных вещей кругом, столько дел! Мы сначала не понимали этого и расстраивались: ну вот, все забыл. Оказывается, нет, не забыл, просто теперь ему, что называется, не до того. Мы старались замечать по поведению малыша или по пройденному времени, когда ему следует посидеть на горшочке, и старались предотвратить «беду». И очень радовались, когда все получалось как надо, не скупились на похвалу. Если же «беда» все-таки приключалась, мы, уж конечно, старались обходиться без криков и шлепков. Постепенно все приходило в норму. Таким образом и мокрые штанишки особой проблемой для нас не становились, и совершенно исключалась большая неприятность, которая мучает иногда ребятишек годами, — ночное недержание мочи.

Малышу уже в первый месяц так не нравится быть мокрым, что он просыпается и может заплакать даже

на улице, когда лежит завернутый в коляске. Привезешь его домой, развернешь, а на пеленке крохотное мокрое пятнышко. Это он начал и... испугался, что мокро получается. Зато теперь над тазиком он весь свой запас выльет без задержки.

Когда мы рассказываем об этом, нам не верят, а когда удостоверятся, спрашивают: «Ему не больно, не вредно?» И нам теперь только смешно: неужто в луже лежать лучше и полезнее, чем у мамы на коленях? И неужели человеческое дитя глупее котят или щенят, которых с первых дней можно приучить к порядку? Теперь я так научилась понимать малыша, что уже в родильном доме могла бы сказать, когда его надо «подержать над тазиком» — он ведь обязательно дает знать об этом: завозится, закряхтит, сморщится — поймите только, взрослые! А взрослые понимают только тогда, когда уже поздно. И не понимают подряд неделю, месяц, полгода. А когда малыш смирится с «бестолковостью» взрослых и начнет наконец безропотно все «делать под себя», тогда начинаются шлепки и всякое недовольство. Сами приучили, а потом начинают отучать — ну и логика!

Как часто, к сожалению, приходится встречаться с этой странной логикой взрослых. Не дают, например, малышу ни подумать, ни сделать по-своему — все решают и делают *за него*, а потом его же и ругают: мол, бестолковый ленивый, равнодушный. Или, допустим, учат есть побольше, впихивают еду чуть ли не силком, а потом не знают, как унять аппетит ожиревшего ребенка.

ОН ГОЛОДНЫЙ!

Это одно из самых распространенных заблуждений начинающих матерей, которым все время *кажется*, что у них не хватает молока, что малютка недоедает, плохо прибавляет в весе, бледный, худой и т. д. и т. п. И вот мамы и бабушки запасаются спасительной смесью («Она такая питательная! Она такая удобная!»), и... очень скоро малыш меняет родную маму на бутылочку с соской: из рожка тянуть легко — трудиться не надо. Да и маме самой вроде легче: бутылку дала — и никаких тебе хлопот...

Никаких хлопот? К нам как-то приехал папа с

двухлетней девочкой, весящей 22(!) килограмма, то есть больше, чем надо весить семилетнему.

— Что теперь делать? — спрашивал он удрученно. — Она ни ходить, ни бегать не хочет. Может быть, «спортивный комплекс» поможет?

— Как это у вас получилось, — растерялись мы, видя впервые такого сверхупитанного ребенка.

— Сами не знаем. Она у нас искусственница. У матери молока не было, кормили ее смесями, и вот...

Не отсюда ли появляются тревожные цифры о постоянном росте процента ожиревших детей? В школах Харькова, например, этот процент перевалил в 1975 году за 14.

А чем грозит ожирение, представить себе нетрудно: плохая сопротивляемость болезням, малая подвижность, слабое сердце и... насмешки сверстников, застенчивость, неуверенность в себе... Нет! Чем такие хлопоты, лучше уж маме с самого начала проявить максимум настойчивости, изобретательности, терпения и кормить малыша самой.

Конечно, не все может получиться сразу. У нас бывали дни — из рук вон, особенно с первым, когда опыта еще не было и когда всякий вопль казался сигналом: «Хочу есть!» Дело осложнялось еще тем, что мы жили тогда с двумя бабушками и дедушкой, которые, понятное дело, не могли молчать, видя, как младенец «целый час орет не переставая, а мать сидит как каменная». Известно, когда кричит ребенок, минута может показаться вечностью, так что можно простить бабушке ее невольное преувеличение. Что касается «каменной» матери, то только я знаю, каково мне было, пока сидела рядом с плачущим малышом, а с трех сторон мне давали советы. Дедушка: «Надо, чтоб сосал грудь. Пусть покричит, но сосет из груди». Бабушки (наперебой): «Дай ему бутылку, не мучай ребенка!» Отец: «Приложи к другой груди, не бойся!» А мне хотелось только одного: «Уйдите вы все, дайте мне самой разобраться!» Но сказать это вслух я не решалась (сейчас-то понимаю: зря не говорила), а уж ночью давала волю слезам. Молоко от всего этого и вовсе стало пропадать. Так и стал наш первенец «благодаря общим усилиям» к пяти месяцам полным искусственником.

Со вторым сынишкой я постаралась обойтись без

советчиков: сама пробовала и кормить почаще, и прикладывать к одной и другой груди в одно кормление, а первые дни на ночь иногда готовила полбутылочки молочной смеси или подслащенного коровьего молока, разбавленного пополам с водой, чтобы не нервничать из-за того, что не хватит молока. Это был, конечно, не лучший выход, но он снимал беспокойство. Зато недельки через две все приходило в норму, надобность в докорме отпадала, малыш вполне наедался, а у меня прибавлялось молока, и кормила я сына до года. Так получалось и со всеми остальными детишками, хотя каждый раз в родильном доме приходилось выслушивать безнадежные предсказания: «Да, молока у вас совсем нет, плохо ваше дело!» Хорошо, что я в эти предсказания уже не верила.

КОРМИТЬ ЛИ НОЧЬЮ?

Об этом я не решилась бы написать, если бы не книга известного американского педиатра доктора Б. Спока. Он написал о том, что американские врачи сначала чрезвычайно преувеличивали значение строгого режима и почти всякие неприятности — вплоть до расстройства желудка — связывали с нарушением режима и винили в этом родителей: не вовремя положили спать, не вовремя покормили — вот и результат.

Но в Америке нашлись такие храбрые папа и мама (оба ученые), которые стали воспитывать свою новорожденную дочку, не придерживаясь рекомендуемого режима, но при этом очень внимательно записывали, какой «режим» устанавливала сама себе малышка. Оказалось, что в первые месяцы жизни она питалась довольно беспорядочно, но, в общем, делала меньшие перерывы в кормлении, чем это обычно требуется, и только к трем-четырем месяцам жизни вышла на рекомендуемый интервал — 3—3,5 часа между кормлениями. «Безрежимность» воспитания никакого вреда ей не нанесла. После опубликования материалов об этом исследовании врачи перестали требовать строгого выполнения режима. И матери вздохнули с облегчением: ведь точно следовать режиму очень трудно, и поэтому все время чувствуешь себя виновной в массе погрешностей.

У нас первые неприятности с режимом произошли, когда я попыталась установить так называемый «ночной перерыв в кормлении» и ночью не давала малышу грудь. А он обязательно просыпался (диатез не давал ему покоя), плакал, просил есть. Вода из бутылочки с соской его не устраивала. Засыпал он, если его держали или носили на руках, но тотчас же поднимал крик, как только его снова укладывали в свою кроватку. И так из ночи в ночь.

И вот, намаявшись от постоянного недосыпания, я решилась однажды на «преступление»: ночью покормила сынишку и... следующей ночью тоже покормила. С тех пор кончились наши недосыпания. И со всеми остальными ребятишками мне не пришлось больше «воевать» по ночам.

А в дневное время я, еще не зная ничего о докторе Б. Споке и его книге, сама установила очень гибкий режим и в еде и в сне: время кормления могло сдвигаться на час и более. Если ребенок спал, я его никогда не будила для «очередного» кормления, а если не хотел спать, насильно не укладывала.

УЧИМСЯ ПОНИМАТЬ РЕБЕНКА

Вначале, конечно, было трудно научиться определять, что требуется ребенку. Оказалось, плакать он может от множества причин: подмок или вот-вот подмокнет, неудобно лежит, пучит животик, наглотался воздуха при еде, где-то трет пеленка, мешает соска, хочет спать, пить или, наконец, хочет есть. И если каждый раз, как только он заплачет, давать грудь, можно человека совсем выбить из колеи. Со временем я научилась различать интонации плача, а по мимике, по движениям сынишки угадывать его потребности. Правда, при этом пришлось запастись терпением, зато месяца за три мы уже неплохо научились понимать друг друга. А со следующим было уже проще, хотя каждый малыш имел свой характер и к каждому приходилось приноравливаться заново.

Со временем мы поняли, что при всех трудных ситуациях прежде всего надо сказать себе: «Только без паники» — и постараться успокоиться. А потом попробовать и так и иначе. И наблюдать, наблюдать, наблю-

дать — не жалеть на это времени (и записывать наблюдения), учиться понимать младенца, себя, друг друга и окружающих, обязательно и окружающих — об этом речь еще впереди.

Постепенно мы учились главному — подходить к ребенку без предвзятых мерок и представлений, с желанием разобраться в возможностях, потребностях, особенностях самого малыша. Конечно, не всегда это получалось, конечно, мы частенько сбивались на привычные методы, основанные на принципе: взрослый знает и может все, ребенок — ничего. Но мы очень старались понимать малышей и учиться у них. И нас ждали на этом пути многие радости и... настоящие открытия.

Б. П.: Почему-то считается: чтобы ребенок рос здоровым, его надо главным образом от всего оберегать — от простуд, от инфекций, от падений и ушибов, от опасностей — прежде всего беречь! Но это значит не готовить его к переменам погоды и к разным колебаниям и перепадам температур, не повышать защитные силы организма (неспецифический иммунитет), не учить падать без последствий и т. д., то есть не готовить к тому, что обязательно встретится в жизни.

А мы с самого начала думали иначе: здоровье надо укреплять — делать организм ребенка физически развитым, выносливым, невосприимчивым к болезням; закаленным во всех отношениях, чтобы малыш не боялся ни жары и ни холода. Но как этого достигнуть, мы не знали и, наверное, долго не решились бы на серьезное закаливание, если бы не... диатез. Как говорится, не было бы счастья, да несчастье помогло. Ведь диатез является сигналом того, что организм предрасположен к болезням, особенно простудным. А мы благодаря диатезу, наоборот, избавились от простуд, укрепили здоровье ребятишек.

Л. А.: А дело было так. Диатез особенно сильно мучил нашего первенца. Личико у него иногда превращалось в сплошную болячку. Где мы с ним только в первый год не побывали, каких только средств не перепробовали: мази и примочки, кварц и переливание крови, купания в разных отварах, лекарства внутрь, строгая диета, но... решительного сдвига так и не добились...

ХОЛОД — ДОКТОР

Мы тогда жили в только что построенном сборном щитовом домике, еще плохо утепленном. Температура в комнатах могла колебаться от плюс 10—12 градусов (с утра, пока печка еще не затоплена) до плюс 25 градусов (к вечеру). Я тогда расстраивалась из-за этого, думала, что для малыша это очень вредно, и мечтала о теплой квартире. Однако и тут оказалось — нет худа без добра. Мы довольно скоро заметили: с утра, пока не затопили печь и в доме прохладно, малышу намного легче — красные пятна на кожице бледнеют, зуд прекращается. Он весел, энергичен, много и охотно двигается, самостоятельно играет. Но стоит его одеть потеплее или сильно натопить печь, как ему сразу становится хуже: зуд мучает малыша, он делается плаксивым, вялым, капризничает и буквально не сходит с рук, требуя внимания и развлечений.

И вот однажды вечером, зимой, стараясь как-то унять зуд у плачущего сынишки, я вышла с ним на минуту в тамбур, перед дверью на улицу. Сама я успела за эту минуту слегка озябнуть, а он — в одной распашонке — быстро успокоился, даже развеселился. С этого и началось наше невольное «закаливание». Как только он начинал расчесывать свои болячки, мы — в прохладный тамбур или на застекленную террасу, а однажды в солнечный февральский денек осмелились выскочить и на улицу. Пригревало уже по-весеннему, сверкал снег, сияло голубое небо. Сынишка в восторге прыгал у меня на руках, и мы сами развеселились, глядя на малыша. Но было все-таки, конечно, страшновато: а вдруг простудится, заболеет? Через полминуты мы вернулись домой, а сынишка потянул ручки к двери — еще, мол, хочу! Но мы все-таки решили подождать до завтра. А на следующий день мы уже «гуляли» таким образом дважды — тоже примерно по полминутки. И через неделю от наших опасений уже ничего не осталось: сын чувствовал себя прекрасно. Ему было тогда всего восемь месяцев. А в полтора года сынишка уже сам выбегал босичком на снег и даже нас тянул за собой.

Расхрабрились и мы. Стали все чаще пользоваться этими «снежными процедурами»: пробежишься по снегу, да еще в сугроб по колено влезешь, разотрешь потом

досуха ноги — ступни горят, а в мышцах ощущение как после хорошего массажа. А главное, мы приобретали уверенность, что все это не страшно, что это полезно. И все было бы хорошо, если бы не ужасные пророчества, которые со всех сторон обрушивались на нас: «Воспаление легких обеспечено!», «Хронический бронхит и насморк будут непременно!», «Ревматизма не избежать!», «Уши младенцу простудите — оглохнет!»

Но все эти пророчества не оправдывались. Поэтому со вторым сыном мы были уже смелее — с самого начала не кутали его, давали побыть голеньким и дома и на улице, пустили в одних трусиках ползать по полу, ходить по земле во дворе. А когда сыновья стали старше, даже нас удивляло, как охотно и подолгу, скинув надоевшие за зиму куртки, и без шапок и рукавиц, братишки могут возиться в мартовском подтаявшем снегу, прорубая каналы, сооружая плотины. При этом, бывало, даже промокшие ноги их не смущали. Заигравшись, они не всегда вспоминали о том, что надо сменить обувь. И все обходилось без неприятных последствий.

Вы спросите: неужели нам совсем не было страшно за детей? Было, конечно, особенно вначале, когда мы многого не знали. Нас тогда поддерживала интуитивная уверенность в том, что если ребенку прохлада приятна, то это не может быть опасным или вредным. Мы тогда не знали, как может быть крепок человеческий организм даже у самых маленьких, не знали, что слабым его делает не природа, а условия жизни, в которые он попадает.

КАК БЫЛО РАНЬШЕ

Б. П.: Однажды в одной из брошюр известного специалиста по закаливанию профессора И. М. Саркизова-Серазини мы увидели ссылки на книгу Е. А. Покровского «Физическое воспитание у разных народов» (1884 г.). Мы ее раздобыли — вот когда нам пришлось по-настоящему поразиться! Как и всем цивилизованным людям, новорожденный представляется нам чрезвычайно нежным, неприспособленным существом, которое вне стерильных условий современной больницы не проживет и дня. А оказалось, что это совсем не так. В каких разно-

образных условиях появлялись на свет дети, каких только сюрпризов не преподносили ему обычаи родной земли!

У финнов и русских, например, ребенок рождался (и жил затем целую неделю) в бане, где температура могла быть плюс 50 градусов. Считалось, что в такой жаре, где все ткани тела становятся мягкими, очень легко проходят роды. А тунгуски, например, нередко разрешались от бремени во время перекочевки, под открытым небом и при сорокаградусном морозе. У них рождение ребенка вообще не считалось событием, а простым физиологическим актом, к нему поэтому заранее не готовились, и часто никто не помогал матери при родах.

Новорожденный выдерживал и жару, и свирепый холод. Диапазон температур — 90 градусов.

А после рождения? У одних народностей был обычай окунать детей в прорубь, у других обтирали снегом или обсыпали... солью. Младенец выдерживал все.

Тут мы вспомнили и о тех случаях, когда дети выживали даже в логове зверей. Как же велики должны быть приспособительные возможности только что родившегося человека, если он мог выносить все это, какими же надежными защитными «механизмами» снабжает новорожденного природа! Взять хотя бы одни температурные условия: в бане температура на 20 градусов выше, чем в материнском теле, а зимой на морозе на 70—80 градусов ниже! Но ведь обычные дневные перепады лежат в пределах 5—10 и редко 20—30 градусов. Значит, организм может перекрывать их с запасом в 2—3 раза.

Кибернетики нашли уже секрет этой непостижимой для машин надежности человеческого организма и назвали его «принципом функциональной избыточности». Именно он лежит в основе надежности всех организмов. Например, самая большая наша артерия — аорта — выдерживает давление в 20 атмосфер, хотя сердце даже у гипертоника не может создать давление более 0,3 атмосферы. Или количество тромбина (вещества, нужного для свертывания крови, чтобы рана закрывалась сгустком) в 70 раз больше, чем надо. Таким же громадным «запасом прочности» организм обладает и в других отношениях.

Но куда же девается эта прочность и надежность у

нашего современника? Почему он, только родившись, болеет в пять раз чаще взрослого? И как раз от тех же перепадов температур, да еще совсем незначительных.

Дело в том, что за миллионы лет совершенствования живых организмов, кроме «принципа функциональной избыточности», установился и другой, не менее важный для целесообразной изменяемости, приспособляемости организма — «закон свертывания функций за ненадобностью». Что это такое? Очень хорошо его продемонстрировали первые длительные полеты в космос. Блестяще подготовленные, сильные, тренированные космонавты попадали на целый месяц в условия невесомости. Резкие движения там были не нужны, даже опасны. Им приходилось становиться осторожными, едва шевелить руками и ногами и почти не напрягать мышцы. Всего один месяц пробыли они в невесомости, но, возвратившись на Землю и выбравшись из люка корабля, они... не могли даже встать.

— Как в центрифуге, — говорили они, — земля так притягивает, что не встанешь.

И в течение месяца или полутора им пришлось «учиться ходить», как на первом году жизни, потому что надо было не только возвратить былую силу всем мышцам, но и восстановить работу вестибулярного аппарата. Орган равновесия тоже, оказывается, был там не нужен — ведь в полете исчезали «верх» и «низ».

Тот же результат получили и в опыте с «моржами» — людьми, купающимися в проруби. В течение полутора месяцев их непрерывно держали в термокомфортных условиях: в комнате температура поддерживалась в пределах плюс 27—28 градусов, а вода при купании плюс 34 градуса. И вся их закалка исчезала — они могли простудиться, стоя у открытой форточки.

Но такая же судьба постигает и новорожденного, если после рождения его поместить в стерильные условия, в термостат (постоянная температура), в тесные путы пеленок, тогда он и приспосабливается именно к этим условиям. Никаких колебаний температуры и, значит, никакие природные «механизмы» терморегулирования *ни разу* не включаются в работу. И день и неделю, и месяц, и... постепенно отмирают *за ненадобностью*! И значит, через месяц ребенок стано-

вится беззащитным перед любым сквознячком. Не отсюда ли эти грозные цифры: до года ребенок болеет в пять раз чаще взрослого, причем почти 90 процентов болезней составляют простудные заболевания.

Видимо, не случайно у многих древних народов новорожденных обтирали снегом или крестили в проруби. Этим сразу пускались в ход все «механизмы» терморегулирования, причем в самом суровом режиме. Да и дальше детей вовсе не нежили, не укутывали, как сейчас. На рисунках в книге Покровского мы увидели совсем голых ребятишек рядом с одетыми в меховые шубы взрослыми. Вспомнили: художники прошлых веков изображали мадонн всегда с обнаженными младенцами на руках. Нет, не случайно все это! Видимо, так готовили люди детей к суровым условиям жизни, укрепляя и развивая защитные силы организма.

ХОЛОД — ДРУГ

Но ведь и теперь о пользе закалки знают все, о способах закаливания можно прочитать в любой брошюре. Почему же так много на улицах перекутанных детей, почему так неохотно родители следуют советам врачей о закаливании? Думаем, что одна из причин этого (и немаловажная, если учесть занятость матерей и дефицит нянь и бабушек) заключается в сложности и трудоемкости рекомендуемых закаливающих процедур. Вот как, например, следует проводить влажное обтирание. Надо нагреть воду, измерить температуру, добавить холодной или горячей воды, снова измерить температуру, чтобы не ошибиться: «Температура воды должна быть вначале 32—33°С, затем постепенно, с интервалом в 5—7 дней, температуру воды снижают на 1° и доводят до 30°С». «Варежкой из мохнатой материи, смоченной в воде и отжатой, обтирают сначала руки, затем грудь и живот, спину, ягодицы, ноги ребенка. Сразу же вытирают смоченную часть тела мохнатым полотенцем до легкого покраснения кожи». Причем это все надо проделывать минимум двум взрослым, потому что «все тело, кроме обтираемой части, должно быть под одеялом» (М. Я. Студеникин. Книга о здоровье детей. М., 1973, с. 112).

И так надо делать систематически, каждый день,

следя за температурой — с точностью до градуса, за временем — с точностью до минуты. А ведь еще воздушные ванны, купание. А если ребенок не один, надо еще и возраст учитывать: каждому свои градусы и минуты. Об эффективности таких закаливающих процедур родителям бывает трудно судить хотя бы потому, что довести их до заметного результата не удается: либо за недостатком времени родители останавливаются на полпути, либо ребенок успевает заболеть раньше, чем закалится. Вот и получается: проще закутать малыша — и дело с концом. Так в основном многие и делают, стараясь просто уберечь малышей от всяких перемен погоды, тем самым прямо-таки подготавливая их к тому, чтобы к ним, что называется, липли все болезни.

Что же получается у нас? Мы тоже не имели возможности проводить закаливания «по всем правилам». Но так уж вышло, что мы со своим первенцем несколько месяцев прожили на открытой террасе. Менять пеленки приходилось по нескольку раз и ночью. А летние ночи бывают очень прохладны... Развернешь, бывало, младенца, а от него пар. Нас все пугали простудами, мы и сами побаивались этого, но малыш не болел. Тогда мы не придали этому значения, но когда началась наша война с диатезом, мы вспомнили и о тех холодных летних ночах. Малыш легко выдерживал разницу температур в 15—20 градусов! А когда мы стали его, голенького, выносить из теплой комнаты (плюс 25 градусов) на морозец (до минус 10 градусов), он прекрасно чувствовал себя и при почти мгновенных перепадах температур в 30—35 градусов!

Но ведь этот способ быть здоровым известен на Руси с незапамятных времен: из бани — в снег или в прорубь, а потом снова в баню. И так по нескольку раз! Так что же и нам-то бояться, успокоились мы.

Л. А.: Когда у нас родилась дочка, многие говорили нам:

— Ну уж с девочкой-то вы так обращаться не будете!

— Почему? — удивились мы. — Разве девочке не нужно быть здоровой и крепкой? И в первый же день после недельного пребывания дочки в комфорте родильного дома я устроила ей во время первого же домашнего кормления воздушную ванну — на полчаса...

КОРМЛЕНИЕ ПЛЮС...

С тех пор так у нас и повелось: каждое кормление сопровождалось закаливающими процедурами. Вот как это бывало. Я стелю на диване пеленочку, кладу дочку — она без чепчика, в одной распашонке — и ложусь рядом с нею поперек широкого дивана. Кто-то из девочек заботливо подсовывает мне под голову подушку. Какое блаженство! Когда-то и маялась же я, пытаясь кормить сидя, «как положено»: обе руки заняты, спина устает, ногам неудобно, да и малышу (завернутому, стиснутому) неловко — и мне и ему удовольствия было мало. И вот как-то, усталая, пришла я с работы и попробовала кормить полулежа. Удивилась, как хорошо: сама отдыхаю, и ребенку удобно.

С тех пор кормление стало для меня и для малышки минутами отдыха, наслаждения, общения и даже временем гигиенических и закаливающих «процедур». Вот лежит, прижавшись ко мне бочком, маленький человечек, сосет, сопит, причмокивает. А я в это время могу потихоньку его приласкать, погладить, просунуть свой палец ему в кулачок — пусть хватает покрепче, могу спеть что-нибудь ласковое, нежное, чем это не общение? Малыши очень любят эти минутки. Помнится, как горько плакала однажды наша семимесячная дочурка, когда я, придя с работы, стала кормить ее, а сама уткнулась в книжку, даже не поговорив, не поиграв с нею. Она даже сосать отказалась, обидевшись, хотя есть очень хотела. Для меня это стало уроком на всю жизнь: с тех пор мы знали, что время кормления нужно малышу не только для питания. Правда, в самые первые дни эти минуты обычно бывают связаны с лечением. Вот дочка сосет, а я свободной рукой осторожно расправляю ей складочки на шейке, на ручке и... дую на них. Прямо на глазах бледнеют пятна потницы, с которой малышка явилась из родильного дома. И я уже знаю, что и с опрелостями за два-три дня справимся без всяких мазей и присыпок: просто во время кормления воздух их высушит, и все быстро пойдет на поправку. Да и впредь не понадобятся нам присыпки и мази, потому что кожица будет сухая и чистая. А какая экономия времени — ведь на все эти «гигиенические и закаливающие процедуры» не приходится тратить ни минуты дополнительного времени.

ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ

Тут же дочка принимает и «воздушные ванны» — ведь она в одной распашонке. За шесть-семь кормлений таких «ванн» набирается часа на полтора-два в первый же день. А позже, недели через две-три, после каждого кормления она еще и «гуляет», чаще всего совсем голенькая. Это еще час-два, в общей сложности выходит часа три в день по 20—30 минут за «сеанс». Длительность «сеансов» зависит только от самочувствия малышки: если нравится, лежи на здоровье. Но вот она завозилась, состроила плаксивую гримаску, даже начала похныкивать — я беру ее, держу над тазиком, пока она все, что нужно, не сделает, а потом завертываю для сна: распашонка, подгузник, большая пеленочка и теплая пеленка на ножки, которые я обязательно согрею ладонью. Если они останутся холодными, то спать малышке будет беспокойно, она может легко подмокнуть (особенно этим отличаются почему-то мальчики).

Так с первого дня пребывания в доме, а в теплое время года и на улице: пока малыш не спит, он либо голенький, либо в распашонке, либо (постарше) в трусиках. При этом температура в комнате или на улице может колебаться приблизительно от плюс 15 до плюс 25 градусов, а в зависимости от температуры изменяется и продолжительность «воздушных ванн». Если холодно, малыш скорее «потребует» завертывания, а приятно — с удовольствием болтает ручками и ножками, пока не захочет спать.

Б. П.: Помним, сначала нас очень удивляло: ручки и ножки холодные, пяточки даже синеватыми сделаются, а малышу хоть бы что! Лежит себе веселенький, и все. Только потом мы узнали, что холодных пяточек опасаться не надо. Это просто внешнее проявление адаптивных реакций к холоду. При этом снижается разница температур между кожей и воздухом и резко сокращается отдача тепла. А учащение пульса и повышение тонуса мышц увеличивает образование тепла и восстанавливает тепловой баланс организма. И все это оказывается очень нужным для младенца: прохлада бодрит и делает движения приятными, а без одежонок и пеленок двигаться легко, ничто не мешает. Ребенок легче и быстрее осваивает разные движения, раньше начинает садиться, вставать, ползать. Это, в

свою очередь, приводит к еще большим колебаниям температур: во сне под пеленкой или одеяльцем ему тепло (33—34 градуса по Цельсию), а проснется — его развернут, и он сразу попадает в комнатную температуру (18—25 градусов по Цельсию) — получается перепад (10—12 градусов). А если его пустили ползать по полу (10—12 градусов по Цельсию), перепад еще больше. И так много раз в день.

К этому добавлялись еще и разные «водные процедуры»: мы умывали, а в случае надобности и подмывали малышку, не подогревая воду — из-под крана, но не прямо под струей, а с ладони, набрав воду в горсть. В первый раз малыш мог слегка вздрогнуть, а на второй-третий день уже привыкал и не выражал неудовольствия, даже если вода была холоднее, чем обычно.

И НА СОЛНЫШКО!

Первый ребенок наш родился в начале лета. Стояли теплые июньские дни. Мы готовились к строительству будущего своего щитового дома и много времени проводили на участке, расчищая место для закладки фундамента. Мы работали, а сынишка частенько был рядом — лежал в кроватке или на одеяле, разостланном под яблоней. Мы тогда его надолго не разворачивали: еще не знали, что это можно и нужно делать. Но иногда все-таки не удерживались — уж очень ласково грело солнышко! — и переносили его на несколько минут из-под дерева на открытое место. Он это принимал как должное и никакого беспокойства у нас не вызывал. Беспокоились только бабушки. А мы тогда еще не читали популярных брошюр и не знали, что ни в коем случае нельзя допускать действие на младенца прямых солнечных лучей. Потом вычитали в какой-то популярной статье, как лисица выносит из норы своих маленьких еще лисят на солнышко, и показали статью бабушке.

— Этого еще не хватало, — возмутилась она, — ребенка с лисенком сравнивать!

А нам это сопоставление казалось убедительным — тем более что никаких плохих последствий у сынишки мы не обнаруживали: он и спал, и ел, и со всеми прочими своими обязанностями справлялся прекрасно.

Так мы делали и с другими своими детьми — с первых дней жизни. Обычно кто-нибудь из нас, взрослых или старших детей, усаживался на стул, на колени стелил пеленку, а на нее укладывали малыша. Головку прикрывали уголком пеленки, а тельце поворачивали то одним бочком к солнышку, то другим, то животиком, то спинкой. В общей сложности начинали с 5—6 минут, а примерно через месяц могли так загорать и 10, и 20, и 30 минут — по настроению малыша и по погоде. У трехмесячного уже хорошо был заметен загар, и в 4 месяца он свободно проводил с нами час-полтора, загорая на берегу Клязьмы на неярком подмосковном солнце.

Когда нашей дочке не было еще и года, а старшему исполнилось всего четыре, мы ездили со всеми тремя малышами на юг и прожили на берегу Черного моря в палатке около месяца. Целые дни мы проводили то на пляже, то в море, то на песочке возле палатки (в ней днем было очень душно), то на улицах Феодосии. Мы, взрослые, подчас изнемогали от жары и норовили отдохнуть где-нибудь в тени, а на малышей солнце как будто бы и не действовало: они даже панамки носили только первые дни, а потом, к нашему удивлению, вполне обходились без них — оказалось, что волосы достаточно хорошо защищают голову от солнца.

Несколько лет спустя, во время нашего очередного путешествия, теперь уже на Кавказ, мы увидели в Кабардино-Балкарии такую картину. Через аул в горном ущелье проложен узенький арык. И около этого ручейка в жаркий июльский полдень кипит жизнь: утята, гуси, козы, ребятишки всех дошкольных возрастов. Одетые в рубашки или в одни трусики, чаще босичком, но с буйными шевелюрами, они поражали нас тем, что не обращали никакого внимания на палящие лучи горного и по-особому обжигающего солнца. Не только у больших, но и у вышагивающих еще вперевалочку годовалых малышей, держащихся за руку старшей сестренки или брата, кожа была уже совершенно ровного шоколадного цвета. Невольно возникал вопрос: если тут не боятся солнечных лучей, то почему же нам-то их бояться? Солнце у нас не столь щедрое, значит, тем более его надо использовать как можно лучше. С тех пор единственным критерием продолжительности сол

нечных ванн для нас стало, как и во всем другом, только самочувствие малыша. И нам ни разу не пришлось об этом пожалеть.

НЕ ЗАБОЛЕЕМ!

Вот так у нас получалось: жизнь ставила перед нами какую-то проблему (где взять время? как избавиться от диатеза? как предотвратить болезни? и т. п.) и толкала нас на поиски выхода, и выход этот не всегда совпадал с общепринятым и традиционным. Мы шли сначала ощупью, а потому очень осторожно, затем — по мере накопления опыта — все более осознанно, а потому и смелее. Так мы предоставили нашим малышам удовольствие ощущать самые разные естественные воздействия окружающей среды: и перепад температур, и прямые солнечные лучи, и ветерок, и прохладный дождик или настоящий летний ливень...

Л. А.: Началось все с простого: лежит рядом со мной дочка и не подозревает, что прохладный ее бочок и холодные пяточки — это серьезные профилактические меры для предотвращения многих-многих бед. И так изо дня в день, из месяца в месяц. И живем мы с дочкой, так же как и с остальными ребятишками, в счастливой уверенности, что никакие простуды нам не страшны. Ноги промочили? Ничего — вытрем, и все. Сквозняк? Пусть, он нам тоже не страшен. Зачем сосульки грызть? Так они же вкусные! По снегу босиком? Но ведь это только приятно!

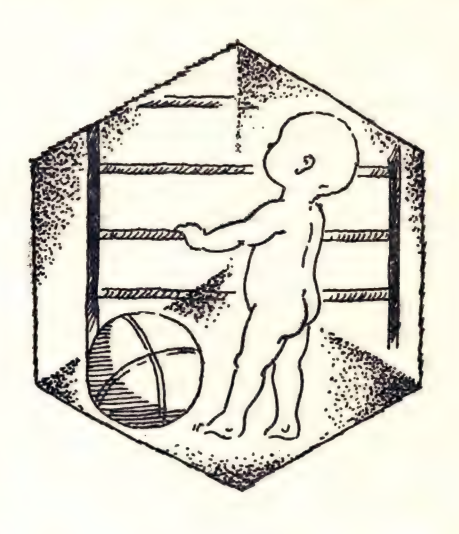
И здесь вот что важно: уверенность, в свою очередь, становится хорошим средством, предотвращающим заболевания. Об этом мы только догадывались, но по-настоящему узнали тоже совсем недавно: один врач, специалист по аутотренингу, объяснил нам, что здоровье человека и его способность сопротивляться болезням зависят и от настроения, от уверенности в том, что он не заболеет. Нередко болезненное состояние бывает мнимым или ухудшается только из-за того, что человек становится в этом убежден. А дети гораздо сильнее поддаются внушению, чем взрослые.

И не подозревают многие любящие мамы и бабушки, что своими страхами и вечными опасениями («Не беги — упадешь! Не лезь в лужу — ноги промочишь!

Не пей холодную воду — заболеешь! Закрой форточку — простудишься!» и т. п.) они только приучают малышей к мысли, что болезней не миновать. Те, разумеется, и не минуют. Получается порочный круг: оберегание — укутывание — изнеживание — болезнь — страх — еще более тщательное обережение и так далее, вплоть до внушения самому ребенку, что он болезненный и хилый. А он может быть здоровым и крепким, только... разрешите ему это и поверьте сами, что это вполне возможно.

К нам часто приезжают папы и мамы со своими малышами. Пока мы, взрослые, разговариваем, ребятишки довольно быстро осваиваются в нашей спортивной комнате: виснут на кольцах, кувыркаются на большом матраце, пытаются влезть на шест. Им вскоре становится жарко в шерстяных костюмчиках и колготках, и они, глядя на наших ребят, помаленьку стаскивают с себя одну одежду за другой и, испытывая наслаждение от легкости, свободы и приятной прохлады, все больше втягиваются в общую игру. Бывало даже, что кто-нибудь, возбужденный возней, выскакивал (раздетый-то!) вслед за нашими прямо на мороз. Родители, узнав об этом, чуть в обморок не падали, а ребенку хоть бы что. Вот что значит уверенность: я могу, я не заболею!

ФИЗКУЛЬТУРА С ПЕЛЕНОК И...ДАЖЕ РАНЬШЕ



ГИМНАСТИКА ДО РОЖДЕНИЯ
БЕЗ СПЕЦИАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ
НУ-КА ПРЫГ ИЗ КРОВАТКИ!
ЗАЧЕМ ПОЛЗАТЬ?
УЧИМСЯ ХОДИТЬ И... ПАДАТЬ
"ВСАДНИКИ" И "КОНИ"
ДВИЖЕНИЕ ВСЕМУ НАЧАЛО

Б. П.: Все, о чем мы рассказали выше, касается самых насущных проблем первого года жизни ребенка. Кормление, уход, закаливание — мимо этого не пройдет ни одна семья, потому что все это связано со здоровьем и самим существованием малыша. Проблемы эти нельзя не решать, и, к сожалению, на решение их уходит в основном все время матери и отца в первый год жизни ребенка.

Но есть и другие проблемы, на которые, к сожалению, мало обращают внимания, которые откладывают «на потом», потому что «мал еще, пусть сначала подрастет». Это проблемы физического, умственного и нравственного развития малышей в первый год жизни. Да, да, именно тогда.

Правда, они становятся ощутимыми для родителей позже — через два-три года, но тогда же выяснится: что-то сделано уже не так и надо переделывать или наверстывать упущенное. Все знают, например, что малыш в первый год к определенному времени должен научиться сидеть, стоять, ползать, ходить. Ему помогают в этом, беспокоятся, если он плохо умеет делать то, что «положено», но в то же время частенько делают все, чтобы он двигался поменьше: перекутывают, надевают неудобную обувь с негнущейся подошвой, подолгу держат в кроватке или манеже, а на улице сплошь и рядом возят в коляске, не давая самому ребенку — даже летом! — и шагу лишнего ступить. Спокойный малыш радует: «Никаких с ним хлопот!» Подвижный же считается бедствием: «И минуты не даст посидеть!» При этом естественная потребность ребенка в активно[м] движении не только не удовлетворяется, не развивае[т]ся, но, наоборот, как бы притупляется, сходит на не[т]. К тому же почему-то на первом году жизни следят гла[в]ным образом лишь за ростом и весом и только по ним судят об уровне физического развития ребенка. И сов-

сем не обращают внимания на крепость его мышц, на подвижность, ловкость, координацию движений. Когда позже, уже в школе, обнаруживается плоскостопие, искривление позвоночника, общая мышечная слабость, ожирение, слабое сердце и другие неприятности — вот тогда родители начинают беспокоиться: что делать, если сынишка не любит физкультуру? Как быть, если он такой неловкий?

А начало всем этим неприятностям закладывается, оказывается, в том самом возрасте, когда еще никто и не думает о них: ни мать, ни отец. С рождения ребенка. Более того, еще до его появления на свет.

ГИМНАСТИКА ДО РОЖДЕНИЯ

Ну какое, например, может иметь значение, много ли шевелится малыш у мамы до рождения или мало? Мы тоже не придавали значения этой «детали» и просто удивлялись, почему это наши ребята, еще не родившись, толкаются так сильно и так часто. Думали: такие уж они у нас сами шустрые. А то, что семья большая, что надо и приготовить, и обшить, и обстирать, что работы у матери дома невпроворот — одни полы держать в чистоте чего стоит, — тут мы никакой связи не предполагали.

А связь, оказывается, не только тесная, но и прямая. Если мать постоянно занимается физической работой, много и энергично двигается, то у нее снижается насыщенность крови кислородом. Она, естественно, начинает усиленно дышать, а сердце ее чаще биться. А что делать ребенку, ведь и он ощущает нехватку кислорода! Тогда он начинает «брыкаться», шевелиться, его сердечко бьется чаще, и это сразу увеличивает количество крови, которое поступает к нему от матери. И кислорода добыто сколько ему требуется.

Точно такая же картина получается, если в крови матери снизится содержание питательных веществ (это когда мать хочет есть). Ребеночек и тут начинает двигаться и тем самым «добывает себе хлеб насущный». Исследователями было подсчитано, что — подумать только! — через 1,5—2 часа после обеда он делает только 3—4 шевеления в час, а если мать не ела 10 ча-

сов, то 50—90. Разница громадная — в 20—30 раз! И при этом, как при всякой тренировке, происходит развитие, совершенствование и укрепление его мышц, сердца и всего организма.

Оказывается, советовать женщине, ожидающей ребенка, «есть за двоих» и почаще отдыхать — значит оказывать ей медвежью услугу. При избытке еды и малоподвижном образе жизни матери младенец слабо шевелится и, значит, «не тренируется». И родится на свет физиологически незрелым.

По данным лаборатории профессора И. А. Аршавского, количество физиологически незрелых новорожденных растет из года в год. Мы избежали этой опасности случайно (если и не полностью, то, во всяком случае, значительно) — жили в доме без всяких коммунальных удобств и домашним хозяйством занимались сами, маме приходилось волей-неволей много двигаться. Заодно «тренировались» и малыши еще задолго до рождения.

БЕЗ СПЕЦИАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

Но вот новорожденный уже дома. Когда же и как начинать его физическое развитие, если к нему и прикоснуться-то страшно в первые дни? О том, что младенец намного крепче, чем это принято считать, мы узнавали постепенно. Оказалось, что немалую роль в развитии мышц играет... легкая одежда. Шутка ли, пока малыш не спит, он голенький или в одной распашонке. Ему прохладно, и, чтобы больше вырабатывалось тепла, у него сильно напружинены все мышцы. Врачи называют это «гипертонией мышц новорожденных». А стоит завернуть его потеплее, как этот тонус сразу снижается, мышцы расслабляются. Значит, в первый же месяц благодаря прохладе тренируется и мускулатура.

Но с первых же дней мы начинали заниматься и физкультурой. И первым «тренером» у нас в семье всегда становилась мама. Это и понятно. Никто с малышом так много не возится и так тонко его не чувствует, как мать, и поэтому она точнее всех может определить и его возможности, и его желания. Но я с самого начала старался помогать ей во всем и постепенно брал на себя

все больше и больше «тренерских обязанностей». Я был не только тренером, но придумывал и делал спортивные сооружения в доме и во дворе, судил семейные соревнования и сам в них участвовал, а иногда даже превращался — для самых маленьких! — в «спортснаряд» и целый «спорткомплекс». Я же вел подробнейшие таблицы результатов физического развития наших детей с самого рождения и записывал в дневниках все их достижения, каждый шаг вперед.

Короче говоря, у нас в семье физическое воспитание в основном моя забота. Но мы поддерживаем друг друга и радуемся открытиям и находкам каждого.

Однажды мама, например, заметила, что если с малышом энергичнее обращаться, то он как бы в ответ при этом напруживается, напрягая мышцы. И наоборот, если перекладывать его с руки на руку или перевертывать очень мягко, нерешительно, его тельце остается расслабленным и вялым. Глядя на маму, и я смелее стал браться за младенца и чувствовал, как с каждым днем крепнет малыш — ведь брать его и переворачивать приходится десятки раз за день, никакая специальная зарядка не сравнится с этим упражнением по продолжительности и частоте, по напряжению всех групп мышц. И специального времени на занятия отводить не надо. Нужно только проследить, чтобы энергичное обращение не превратилось в грубоватое, резкое, неприятное для малыша и окружающих.

Еще не зная о существовании многих врожденных двигательных рефлексов, мы заметили, что младенец в некоторые моменты (особенно перед кормлением) крепко хватается за пальцы взрослого. И это буквально с первых дней и недель жизни. Затем, к своему удивлению, мы обнаружили, что он с самого начала может даже висеть, ухватившись за пальцы папы или мамы.

Начинали мы с того, что просовывали в сжатые кулачки новорожденного по пальцу и тянули его к себе, пока он не сядет. Посадим, а потом положим, посадим и снова положим. Это не доставляло неприятностей малышу, хотя он еще плохо держал головку и она у него отклонялась назад. А мы, радуясь за него, становились смелее. Месяцам к двум малыш уже вставал, держась за наши пальцы, при этом — очень важный момент! — мы хорошо чувствовали, насколько он креп-

ко держится. Обычно рекомендуют давать ребенку колечки и тянуть за них, чтобы малыш крепче хватался, но кольца, мне кажется, небезопасны: не чувствуешь ведь, насколько прочно держится за них ребенок. А пальцы сразу ощущают это, и, как только ручки ребенка начинали слабеть (через 5—10 секунд, а потом и больше), можно сразу осторожно положить младенца. Так легко определить возможности ребенка, и дать ему оптимальную нагрузку каждый раз, когда он берется за пальцы взрослого.

Так же случайно мы обнаружили, что если положить малыша головкой себе на плечо и одной рукой держать его у груди, а другую подставить ему под пяточки, то он моментально упрется ножками в ладонь. Оказывается, это срабатывал «опорный рефлекс», и малыш выпрямлял и напрягал ножки настолько, что держал на них уже весь свой вес. Мы тогда еще не отдавали себе отчета в том, что, действуя так, развиваем у младенца природные рефлексы, превращая каждое прикосновение к нему в непрерывную и действенную гимнастику.

НУ-КА ПРЫГ ИЗ КРОВАТКИ!

С трех месяцев, когда малыш уже стал сам крепко хвататься за пальцы взрослых и уверенно висеть на них (Ваня, например, однажды перед «обедом» провисел... 43 секунды), я ввел в обиход еще одно «упражнение»: перестал брать из кроватки малыша под мышки, а вместо этого протягивал ему руки так, чтобы малышу удобно было ухватиться за большие пальцы. Это было сигналом: «Берись покрепче!» Малыш хватался двумя ручонками сразу, и я вынимал его из кроватки. Для подстраховки я иногда охватывал остальными четырьмя пальцами ручку малыша. Получалась «двойная прочность» хвата.

Л. А.: Хочу заметить, что я таким «цирковым способом» (по определению бабушки) пользовалась очень редко, предпочитая брать малыша, как обычно, под мышки. Почему? Мне казался этот способ грубоватым для женщины, несвойственным ей. Зато я радовалась тому, что и отцу и малышке эти «трюки» доставляют сплошное удовольствие и обоим приносят несомненную поль-

зу. Отец проявлял все больше интереса к младенцу и находил свой язык общения с малышом. А младенцу этот «мужской» язык тоже был необходим для предотвращения изнеженности и несмелости, этих неизбежных последствий нашего женского, в основном все-таки оберегающего воспитания. Осознали мы все это не сразу, конечно, но интуитивно чувствовали, что такое разное отношение к малышу ему не повредит, и не мешали друг другу делать так, как каждому было приятнее. Правда, бывало, что я относилась к очередному отцовскому «изобретению» скептически (не чересчур ли?), или он подтрунивал над моими «маменькиными нежностями», но до конфликтов дело не доходило: мы же видели, что малышу и с папой и с мамой хорошо. А это было для нас главным.

Б. П.: После того как был освоен необычный способ вынимания из кроватки, я придумал новый: протягивал теперь малышу только одну руку (чаще левую) и давал ему указательный палец и мизинец, а остальные пригибал к ладони. При этом вторая рука могла подстраховывать ребенка. Это «упражнение» со временем превратилось в настоящий «цирковой номер». Малыш сначала становился на ножки в кроватке, а потом, чуть присев, подпрыгивал вверх. Его ножки и моя рука дйствовали синхронно, наши усилия сливались, превращаясь в легкий стремительный взлет. Казалось, что крошка ребенок сам выпрыгивает из кроватки ко мне на руки. Это впечатление легкости прыжка и дало бабушке повод назвать его «цирковым». Он у нас очень прижился, и малыши с удовольствием пользовались им до пяти-шестилетнего возраста — я только так и брал их к себе на руки.

А теперь подсчитайте, сколько раз за день приходится вынимать из кроватки трех-пятимесячного ребенка и возвращать его назад? Десять-пятнадцать-двадцать раз! Обычно эта «работа» только для взрослого, а у нас получалась опять-таки эффективная тренировка младенца: ведь он напрягался весь, развивая мышцы не только рук, но и спины, и живота, и груди.

Малышу очень нравится такой способ обращения, его руки быстро крепнут, но вот «беда» — он все чаще просит дать ему пальцы, ему так хочется снова и снова схватиться за них, посидеть, постоять — это так интересно —так бы, кажется, и прыгал целый день. Но...

как быть нам, взрослым? И я придумал себе замену: прикрепил деревянную палочку в кроватке так, чтобы малыш, лежа, мог до нее дотянуться. Так в три месяца наша дочурка получила в подарок «турничок» — первый спортивный снаряд, предназначенный специально для нее. Такую же деревянную перекладинку я сделал ей и в коляске. Сначала мы немного помогали малышке нащупать палочку, подставляли ладонь к ножкам, чтобы она могла упереться, помогали сесть и встать. Зато после этого сидеть и стоять она могла сколько хотела. Особое удовольствие доставляло ей (а потом и всем остальным ребятишкам) придуманное ею упражнение: стоя, дергать палочку так, что коляска начинала «ходить ходуном». Сколько радости это доставляло малышу! Но сколько же было кругом различных страхов и волнений! «Ну где это видано — трехмесячному стоять, да еще так раскачиваться, ведь ножки-то слабые — искривятся» — так говорили многие, не замечая, что ножкам помогают и ручки, и спинка ребенка, что его вес распределяется на все мышцы тела. А это оказалось не только нестрашным, но, наоборот, способствовало правильному развитию скелетно-мышечной системы. У всех наших детей руки и ноги рано становились не только крепкими, сильными, но и прямыми, стройными.

ЗАЧЕМ ПОЛЗАТЬ?

Но вот кроватка уже освоена вдоль и поперек. И на полу на мягком матраце, застеленном большой простыней, совершаются первые попытки освоить новое пространство — малыш начинает ползать. Мы очень скоро — как только он сам сумеет — разрешали ему переползти с матраца на пол и «путешествовать» по всему дому. Это «освобождение» оказывалось очень полезным для развития движений. Прежде всего это громадные (для него!) расстояния, которые надо преодолевать, если хочешь добраться в кухню к маме или к папе в мастерскую, — какая большая работа и рукам, и ногам, да и сердечку тоже, разве сравнить их с микроперемещениями в кроватке. А эти двери, у которых ручки почему-то на недосягаемой высоте, никак не хотят открываться, сколько ни прилагаешь усилий. А эти чьи-то

большие ноги, шагающие мимо или стоящие на пути, — можно ли за них уцепиться? И все предметы, которые сделаны будто для великанов. Сколько ни хватайся за мяч, а взять его не удается — ручонка соскальзывает, сколько ни толкай этот стул с дороги, он ни с места. Трудно маленькому человеку в такой новой, незнакомой, непонятной обстановке. Однако эти трудности, видимо, и есть самый могучий двигатель развития, а если рядом папа, или мама, или братишки с сестренками, которые поддержат настроение в случае неудачи, малыш с удивительным упорством и невероятной для такого возраста настойчивостью пытается их преодолевать.

Чтобы ребенок учился становиться на ноги, мы приносили каркас от старой раскладушки и ставили его в середине комнаты на коврик или матрасик. Держась за трубки каркаса (как за турничок в кроватке), можно подниматься и топать вокруг, не отпуская спасительную опору из рук. Это второй «спортснаряд», который осваивал наш малыш, а дальше — месяцев с восьми — дело доходило и до настоящих спортивных снарядов, которые находились тут же, в комнате (кольца, перекладина, канат с боксерской грушей внизу, лесенка, горизонтальный канат через всю спортивную комнату и пр.). Мы только опускали их на доступную для малыша высоту да иногда помогали поймать ускользающее кольцо.

В этой обстановке да еще в обществе старших братьев и сестер наши «ползунки» быстро осваивались и начинали свободно перемещаться по всему дому.

Естественно, что младшие попадали в лучшие условия по сравнению с первыми: прибавлялся опыт у нас, появлялись все новые спортснаряды, у каждого из младших было больше «учителей» — старшие братья и сестры. Это сказывалось на развитии детишек очень заметно и отразилось на способах их ползания. Получилась даже своеобразная «диаграмма»: первый сын применял обычный способ ползания — опирался на пол «шестью точками»: руками, коленками и пальцами ног. Второй умудрялся ползать только на одном левом колене, а другую ногу ставил на стопу, то есть ходил «на пятереньках», а остальные очень быстро переключались «на четвереньки», то есть не только ходили, но и бегали, не касаясь пола коленями. Если сравнить все эти способы ползания, то даже неискушенному будет оче-

видно, что последний из них куда совершеннее других — он позволяет передвигаться намного быстрее, но он требует и большей ловкости, силы, выносливости. Этим способом может пользоваться только подвижный, крепкий ребенок с хорошей координацией движений и умением надежно и быстро ориентироваться в пространстве.

Считается, что ползание, в общем-то, необязательная фаза в развитии движений ребенка. Есть детишки, которые обходятся без нее, и ничего, ходят не хуже других. Возможно. Но ведь бывают случаи, когда в играх, в спортивных упражнениях нужно быстро и долго ползти. Непривычному это намного труднее: ведь тут используются другие группы мышц. Кроме того, во время ползания развиваются и крепнут руки. В общем, это хорошая гимнастика для всесторонней тренировки ребенка и прекрасная подготовка к будущей ходьбе.

УЧИМСЯ ХОДИТЬ И... ПАДАТЬ

Первые шаги, сколько радости они доставляют всем: и ребенку и взрослым! И сколько тревоги... Особенно побаиваются бабушки и мамы: а вдруг упадет? В мягкой кроватке это не так страшно, а если на твердом полу? И помогают. Учат ходить так, чтобы малыш не падал: держат за ручки, за воротник пальто, за шарф, сажают в специальные ходунки или надевают что-то вроде сбруи. И так до тех пор, пока ребенок не научится ходить.

Кому от этого хорошо? Конечно, прежде всего взрослым — так спокойнее. А малышу? Ему от такой «помощи» пользы мало. Ведь движения его скованны, он не чувствует своих возможностей, не узнает опасностей и совсем не учится... падать. «А разве этому нужно учиться?» — спросите вы. Обязательно! Потому что бабушка и мама будут рядом не всегда, а в любой беготне, подвижной игре, спорте сплошь и рядом бывают ситуации, когда падения не избежать. Значит, сильный ушиб, травма может быть там, где умеющий падать отделается только легким испугом, а то и вовсе такой мелочи не заметит.

Спортсменов, особенно самбистов, акробатов, гимнас-

тов, фигуристов, парашютистов, даже специально учат падать: группироваться, напрягать мышцы, смягчать удар спружиненными ногами, руками, перекатом. Но вот что интересно: всеми этими приемами — куда легче, чем взрослые, и без всякого специального обучения — овладевают дети в первые годы жизни, если, конечно, им позволят.

Много раз, видя, как виртуозно умеют падать наши ребята, как хорошо владеют своим телом, мы пытались вспомнить: а с чего же это начиналось? Ведь мы их этому специально не учили...

Но и не мешали им — вот в чем дело! Очень рано пуская их ползать по полу, позволяя им путешествовать по всем комнатам самостоятельно, мы не могли запретить малышу находить какую-нибудь опору, вставать с пола, а потом... и падать. Такие попытки встать, держась за что-нибудь, дети предпринимают десятки, даже сотни раз. И многие из этих попыток кончаются неудачей — падением. С самого начала у наших ребятишек это получалось очень ловко и даже немного потешно. Качнувшись *назад*, малыш легко складывался (точь-в-точь как перочинный ножик) и садился мягким местом на пол, а качнувшись *вперед*, выставлял ручки и становился на четвереньки. Когда ручонки сильные, они спружинят, и ни лоб, ни нос до пола не достанут. Чаще всего он при этом не успевал даже испугаться и продолжал путешествие как ни в чем не бывало. Ни мы, ни малыш этим падениям не придавали никакого значения и не опасались их. Только однажды мы серьезно напугались.

Девятимесячного Алешу пришлось как-то оставить на целый день у бабушки. А возвратившись домой вечером, без всяких предосторожностей, как всегда, я оставил его на полу посредине комнаты. И тут увидел совершенно необычную картину. Алеша сделал несколько шагов, остановился, качнулся назад и стал падать. Но падал он как-то странно, выпрямившись и закинув голову назад, и поэтому сильно стукнулся головой об пол. В чем дело? Я не мог понять, куда девалось его умение падать.

«Секрет» раскрылся на следующее утро, когда к нам пришла бабушка. Оказывается, она, боясь, что начинающий ходить Алеша может упасть, ходила весь день за ним следом и придерживала его затылок рукой. Чуть ма-

лыш качнется назад, а тут бабушкина рука, он затылком на нее опирался. Одного дня оказалось достаточно, чтобы Алеша заменил свой способ защиты от ушибов на бабушкин. А в результате шишка на затылке. Этот случай еще раз убедил нас в том, что от такой «помощи» лучше воздержаться.

Много раз потом нам приходилось радоваться тому, что наши ребята в критические моменты (споткнулся, поскользнулся, не удержал равновесия и т. д.) выходили из положения удивительно легко. Вот только один пример.

Мы с двумя дочками быстро бежим по асфальтированной улице. Смеркается, мы торопимся доставить домой только что купленное мороженое. Младшая бежит, держась за мой палец, а шестилетняя Аня на несколько шагов впереди. У каждого бегуна в руке эскимо. Бегут изо всех сил: мороженое-то тает. И вдруг Анюта на всем бегу споткнулась. Я к ней: ох и разобьет лицо об асфальт! Но она — падая! — успела изогнуться дугой, как конь-качалка, и перекатилась с коленей на живот, потом на грудь, а в то же время выставленная вперед свободная рука, как пружина, гасила инерцию тела. Тут же вскочив, она победно показала эскимо: вот, мол, целехонько! Я-то боялся, что Аня сильно разобьет лицо, а она, оказывается, тревожилась за судьбу мороженого. У нее даже нос в пыли не успел испачкаться.

И все-таки мы помогали малышам учиться ходить. Не только тем, что пускали их в спортивную комнату, где можно было найти много всяких опор и топтаться вокруг них, мы еще давали малышу два своих пальца. Вначале эти пальцы были твердые, надежные, ребенок цепко держался и ходил со мной, мамой или старшими братишками и сестренками по всему дому. Но через несколько дней, когда ребенок начинал топать довольно уверенно, один из этих пальцев вдруг становился ненадежным, начинал качаться, двигаться, куда его ни потянешь, и уж никак не мог служить хорошей опорой.

Малышу приходилось поддерживать равновесие лишь одной рукой, держась только за «твердый» палец и бросив другой совсем, потому что толку от него было мало. А через некоторое время и вторая рука становилась все менее и менее надежной. Поневоле малышу

все больше приходилось рассчитывать на свои силы, и он постепенно начинал ходить самостоятельно.

Бывало так, что малыш вполне мог бы уже обходиться и без опоры, но никак не решается сделать первый шаг, даже стоять один и то побаивается. Так у нас было с самым старшим.

— А вы дайте ему что-нибудь в руки, — посоветовала бабушка, — он отвлечется и перестанет пугаться.

Я протянул сынишке листок бумаги. Он взял его свободной рукой, а другой держался за мамин палец. Листок сразу заинтересовал его, и, забывшись, он взялся за него обеими ручками. В первый раз он простоял так с минуту! А уж дальше пошло легко. Одной из дочек такой же кусочек бумаги помог сделать первые шаги: она шла... держась за бумажку, как за опору. А шла сама.

Мы и позже не водили детей за руку, как обычно принято, а, наоборот, они сами держались, если им хотелось, за мои или мамины пальцы. При этом его ручонки постепенно тренировались и крепли настолько, что, даже споткнувшись, он повисал на пальце и не падал. А для взрослого это удобно, так как палец удивительно тонко чувствует, крепко ли держится ребенок, насколько уверенно он уже ходит, можно ли идти с ним быстрее, или он устал и надо несколько шагов пройти спокойнее, или даже посадить его на плечи.

«ВСАДНИКИ» И «КОНИ»

Малыши, известно, любят кататься на папиных плечах верхом, но из меня всегда получается «норовистый конь», который не терпит, чтобы на нем сидели мешком, зато любит «всадников» сильных, ловких, смелых. Держа малыша за ноги, я наклоняюсь то вперед, то назад, то вбок, пытаясь «сбросить седока». И маленькому наезднику приходится, обхвативши мою голову или вцепившись в «гриву», постоянно удерживать вертикальное положение. А это совсем нелегко, потому что «конь» к тому же еще и скачет, подпрыгивает и даже может присесть.

Как крепко держатся маленькие ручки, как напрягается животик! Я говорю одобрительно: «Ну и всадник крепкий попался! Никак его не сбросишь. А что, ес-

ли одно стремя оторвется? — и отпускаю одну ножку. Малыш мгновенно стискивает мою шею обеими ногами и еще крепче хватается за «гриву». Не поймешь: то ли это игра, то ли физкультура, зато обоим весело, и нагрузка получается порядочная и для «коня», и для «всадника».

Когда же малыш начнет седлать четвероногую мебель, тут сначала приходится держать ухо востро. Табуретки и стулья тоже могут проявлять «норов» и сбрасывать неумелого седока на пол, особенно если малыш карабкается со стороны спинки стула. Что делать? Первое, почти инстинктивное желание — подержать стул, чтобы он стоял крепко. Чаще всего так и поступают и при этом не только стул держат, но и ребенку помогают влезать. Малыш тут в безопасности, так как рядом взрослые. А если он полезет без них? Бояться ему не надо, ведь стул раньше стоял так крепко. Он и лезет без всякой опаски и — трах-тарарах! — летит на пол, а стул на него. Значит, не спускать с него глаз?

Нет, мы делали иначе. Когда малыш только приступает к «обузданию» самых разных мебельных «коней», мы обязательно продемонстрируем их «коварство»: не удерживаем их, а, наоборот, незаметно «поможем» им наклониться на малыша, чтобы тот почувствовал сам неустойчивость стула или табуретки. Тогда он прижимается к «коню» как можно ближе, лезет очень осторожно и тотчас же сползает вниз, если заметит, что «конь» наклоняется. Так мы знакомим малыша со всей «коварной мебелью, на которую он уже в силах забраться, но сами не ставим его на стулья и не поднимаем туда, куда он сам не заберется.

Ребенок делает только то, что сам может, — этого принципа мы придерживаемся всегда, в том числе и во время знакомства со спортивными снарядами. Даже на качели мы никого не сажаем и не раскачиваем — каждый должен научиться этому сам. Для него это и полезнее (развивается), и интереснее («Ура, я сам могу!»), и... безопаснее (ведь он становится осторожнее!). А для мамы и бабушки облегчение, потому что постоянная утомительная опека становится просто не нужна. Самостоятельность не только делает малыша сильнее, смелее, сообразительнее, инициативнее, но и очень заметно облегчает жизнь взрослых, если, конечно, им нужно в ребенке не только сплошное послушание...

ДВИЖЕНИЕ ВСЕМУ НАЧАЛО

Создавая малышам условия для разнообразных движений и позволяя им двигаться сколько они захотят, мы и не подозревали, что тем самым не только развивали мышцы детей, но и укрепляли их внутренние органы. Мы узнали, что развитие скелетно-мышечной системы ребенка, достигающее высокого совершенства, оказывается, «вытягивает» (ученые говорят: коррелятивно вызывает) развитие всех других органов и систем организма. Если ребенок побежал, то у него, естественно, учащается пульс, он начинает глубоко и часто дышать, потому что мышцы в беге выполняют большую работу, а обслуживающие их сердце, легкие и другие системы должны естественно увеличить свою производительность, повысить свою мощность. Значит, ребенок, много двигающийся, хорошо развитый физически, обязательно имеет и крепкие внутренние органы. Получается, чтобы ребенок был здоров, надо как можно лучше развить его физически.

Кроме того, активная физическая деятельность способствует и... умственному развитию малышей. Ученые США провели такой интересный эксперимент.

Шесть храбрых мам согласились учить своих новорожденных ребятишек ходить. Они «ставили» их на стол, а фактически просто держали их под мышки и шли тихонько вдоль стола так, чтобы малыши сначала только касались стола ступнями ног, но этого было достаточно, чтобы работал «шаговый рефлекс» и ножки переступали по столу. Головка ребенка при этом была опущена на грудь, это «ходьбе» не мешало. Упражнения сначала длились всего по одной минуте трижды в день. Вскоре малыши уже начали хорошо переступать ногами, и матерям не нужно было держать их на руках, они лишь помогали детям сохранять вертикальное положение.

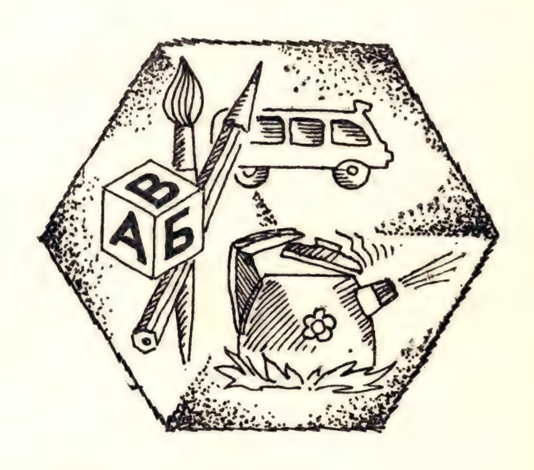
В результате малыши начали ходить самостоятельно в шесть-семь месяцев, а их контрольные сверстники, лежавшие в это время запеленатыми в кроватках, только в двенадцать, как полагается всем «нормальным» детям. Но удивило ученых не столько их раннее овладение ходьбой, сколько другое обстоятельство — эти шестеро малышей сильно обгоняли сверстников и в умственном развитии.

Теперь известно, что можно успешно использовать плавательный рефлекс новорожденных и научить плавать детишек с первых месяцев жизни. И опять внушительные статистические данные: более шестисот детей, научившихся плавать раньше, чем ходить, превышали по умственному развитию детей, не обучавшихся плаванию в столь раннем возрасте.

Таким образом, если не заставлять малыша в первые месяцы жизни лежать завернутым в кроватке, если не ждать, пока исчезнут (это происходит примерно через три месяца) врожденные рефлексы, а попытаться их использовать и развить, тогда малыш будет успешно развиваться не только физически, но и умственно. Видимо, при овладении ходьбой, плаванием и «гимнастикой» совершенствуются не только соответствующие отделы мозга, но и все другие.

Может быть, в этом возрасте овладение движениями и есть один из главных видов умственной работы малышей?!

МАЛЫШ И ТЕ, КТО С НИМ РЯДОМ



Б. П.: В начале своего родительского пути мы даже и предположить не могли, что первый год человека — это год з а п у с к а всех его возможностей к развитию, всех способностей — как бы стартовая площадка будущей жизни человека. Не преувеличение ли это? Ведь речь идет всего-навсего о первом годе жизни малыша. Нет, не преувеличение! Теперь-то мы твердо знаем: развитие способностей ребенка, даже его характера, во многом зависит от того, ч т о он узнает на первом году жизни, к а к он это делает и к а к о й способ общения с ним избирают взрослые. В это трудно поверить, но как много еще здесь невыясненного, неожиданного по своим результатам!

НА РУКАХ ИЛИ В КРОВАТКЕ?

Казалось бы, простой вопрос: надо ли носить малыша на руках или он должен лежать больше в кроватке? Большинство скажет: приучать к рукам нельзя — ребенок «руки свяжет». Видимо, это так и есть, если носить ребенка на руках и заниматься только им, всячески развлекая и ублажая его. А мы, признаемся, с самого первого месяца брали детишек на руки часто. Мама при этом даже домашней работы не прекращала — приспосабливалась: то прислонит его к плечу, поддерживая спинку, то положит животиком к себе на колени, то просто держит, как держат обычно, только одной рукой (другая нужна для разных дел).

Все это без какого-то специального умысла: просто она чувствовала, что малышу лучше с ней. Не удобнее (какой уж тут комфорт, если одной рукой его тискаешь, а другой кашу мешаешь, или дрова подкладываешь, или книгу перелистываешь), а спокойнее (мама рядом) и интереснее: он вертит головой, с любопытством глядит

кругом. В поле его зрения то окно, то пестрая посуда, то разноцветная ткань, то раскрытая книга или шуршащая газета — да мало ли что! А тут еще и говоришь с ним, называешь разные предметы, с которыми имеешь дело: «Сейчас достанем ложки, чашки, хлеб... а что там на полочке?» и т. д.

Важно это или не важно? Мы этого не знали, но часто носили на руках малышей. Мы заметили даже, что после таких «прогулок» ребенок и в кроватке играл охотнее и дольше, как будто бы на какое-то время заряжался впечатлениями. И тогда мы совсем перестали опасаться, что он привыкнет к рукам.

Когда появляются собственные дети, волей-неволей начинаешь больше наблюдать за детишками на улице, исподволь даже сравнивать своих с другими. Может быть, потому мы обратили как-то внимание (понаблюдайте сами — проверьте!) вот на что: у некоторых малышей в коляске взгляд равнодушный, ленивый, какой-то тусклый, как у утомленных жизнью старичков. Они не смотрят по сторонам, не удивляются ничему и не радуются, сытые, малоподвижные, нелюбопытные.

Нас это удивило: мы не видели такого у своих ребят, которым все всегда было интересно. В чем дело? Может быть, здесь сказываются какие-то врожденные особенности психики? На этот вопрос мы ответить не могли. А потом как-то прочитали вот что.

Африканские матери носят обычно новорожденных за спиной. Ребенок постоянно при матери: во время ходьбы, любой работы, на праздниках, ночью и днем. То, что видит она, видит и он — какая смена впечатлений! Да еще и постоянное чувство защищенности, физической близости к матери. И что же? Африканские двухлетние малыши по интеллектуальному развитию намного обгоняют своих «кроватных» европейских сверстников из цивилизованного общества. Потом, конечно, может произойти отставание — так на ребенке сказывается уровень развития общества.

В последнее время психологи экспериментально доказали, что в первые месяцы жизни малыш очень много получает от простого рассматривания окружающих его предметов. Даже обычное поворачивание малыша на бочок или укладывание его на животик позволяют ему сразу видеть многое из того, что происходит вокруг.

А при этом он и головку начинает держать раньше, то есть крепнет физически.

Вот к каким удивительным открытиям привело размышление над простым вопросом: стоит ли носить ребенка на руках или держать его в кроватке и возить в коляске, загородив от всего белого света, оставив для обозрения только кусочек неба да мамино лицо, которое частенько и обращено-то не к нему, а к книжке или... к другой маме с коляской.

ВНИМАНИЕ: ОПАСНОСТЬ!

Малыш растет. Вот он уже садится, сам встает, ползает, делает первый шаг. Обычно его в это время держат — для безопасности! — в кроватке, в манеже, в защищенном уголке комнаты. А мы, верные своему принципу предоставлять детям как можно большую свободу и поле деятельности, пускаем своих ползунков путешествовать по всему дому, позволяем пощупать мир своими руками. Но сколько опасностей подстерегает маленького человека на его пути! Чуть недосмотрел — и стукнулся лбом об удивительно неприятный угол ножки стола или стула, едва потянул к себе маленькую скамеечку, а она упала прямо на пальчики другой руки. Вещи бесчувственны и совершенно беспощадны — не прощают ни одной ошибки, ни одного промаха — наказывают, и иногда так больно. Как быть? Ходить за «путешественником» целый день по пятам? Убрать все опасные предметы? Загородить каждый острый угол подушкой? Нет, мы сделали по-другому. Мы стали *знакомить* малыша с опасностью, чтобы он *сам* становился осторожным.

Мы уже рассказали о том, как малыш постигал «коварство» разной мебели. Так мы делали и с остальными вещами. Оставляли, например, в доступных для малыша местах разные предметы и игрушки, чтобы он мог брать их, пробовать на вкус, на зуб, на стук — словом, исследовать всеми ему доступными средствами. Среди разных безопасных предметов «попадались» (опять-таки с нашей помощью) и вещи с «сюрпризами».

Вот высоко на столе стоит кружка, которая оставлена здесь как бы невзначай. Она уже знакома десятимесячной дочке, бывала у нее в руках с молоком или чаем.

Малышка без опасения тянет кружку к себе — и какая неприятность: из кружки выплеснулась вода прямо на трусики — сплошное огорчение! Но и польза: после двух-трех таких сюрпризов она не тянет уже со стола не только кружку, но и другие предметы.

Так, обязательно в нашем присутствии, мы давали возможность познакомиться малышам с иголками, булавками, ножницами... Допустим, мама шьет, а малыш сидит на высоком стульчике рядом с нею, перебирает разные лоскутки, катушки, пуговицы, среди которых на первых порах мелких нет, но вот иголка (не без маминой помощи) может и попасться. А иногда мама даже специально кладет блестящую булавку на видном месте. Малыш, конечно, тянется к ней, вот-вот возьмет.

— А! А! — говорит мама (это сигнал, предупреждающий об опасности). — Острая, больно будет!

Булавку он все-таки взял, хотя и с некоторым опасением. А мама берет его руку, повторяя:

— Больно! Острая! — И тихонько укалывает кончиком булавки его пальчик. — А! А!

Малыш морщится, ему немножко и в самом деле больно, он опасливо отдергивает руку. А через два-три таких «урока» сам показывает на кончик иголки или булавки и говорит озабоченно: «А! А!»

А как привлекателен для малышей огонь! Они готовы схватить руками пламя спички, раскаленный уголек — ведь это так красиво! А сверкающий никелем чайник, утюг — ну как к ним не потянуться.

Спрятать? Тогда они станут еще более притягательными: запретный плод сладок. И мы разрешаем схватить, прикоснуться — так, чтобы это было неопасно, но чувствительно. И всегда предупреждаем: «А! Больно будет, горячо!» Но после этого ничего не прячем: попробуй сам, так ли это. Зато спустя некоторое время достаточно сказать: «А! Больно будет!», и малыш уже верит на слово, может даже заплакать от огорчения. А самое главное, он сам становится все осторожнее и внимательнее. А это куда более надежная защита от всяческих опасностей, чем самая тщательная опека взрослых.

Недаром, видно, говорят индусы: «Умные родители иногда позволяют детям обжигать пальцы».

МИР ПОЗНАЕТСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО

С остальным — безопасным — миром малыш знакомится сам, мы не торопимся бежать на помощь, если он может до чего-то додуматься сам, не прерываем его занятий, если он чем-то увлечен. Нас нередко удивляла способность малышей, даже таких крошечных, к длительной сосредоточенной деятельности.

Вот запись мамы в дневнике: «Сегодня Оле исполнилось одиннадцать месяцев, и она удивила меня своими исследовательскими способностями. Я стирала на низенькой скамеечке, а она больше часа стояла рядом и производила разные операции с пузырьками и огрызком карандаша: то пускала карандаш плавать, то выуживала им пузырьки и наблюдала, как они лопались, то делала речки из лужиц на полу... Время от времени мне только нужно было посмотреть и удивиться: «Ну и чудеса! Вот так Оля!» — и она снова продолжала играть, делая какие-то свои очень важные открытия и делясь со мною своею радостью.

Я успела все, что надо, перестирать, а для дочки это время тоже не пропало даром».

Позже мы поняли, что детям как раз и нужно не внимание-опека, а внимание-интерес. И чем дальше, тем нужнее.

Американские психологи обратили внимание на то, что разница в уровне развития, еще незаметная в десятимесячном возрасте, быстро растет и к школе становится огромной: одни дети развиты, понятливы, сообразительны, легко учатся, а другие никак не поймут, что от них требует учитель.

Что же делают с детьми родители, и в первую очередь матери, если к школе дети становятся столь разными? Психологи составили программу наблюдений и послали исследователей в семьи с десятимесячными малышами. Оказалось, что одни матери (и таких большинство) добросовестно и усиленно опекают и охраняют своих младенцев и держат их в кроватках или в манежах, окружая пестрыми и безопасными игрушками. В этих условиях мать спокойно занималась своими делами, не опасаясь, что ребенок ушибется, что-то возьмет или испортит. Зато ребенок находился в положении узника — то же скудное общение с людьми, та же узость деятельности.

А вот несколько матерей отважились пустить детишек самостоятельно ползать по всей квартире. При этом они не оставляли домашних дел, не развлекали своих малышей, но никогда не отказывали им в «консультации» и помощи в случае необходимости. Малыш получал огромное «поле для исследования» и массу предметов с самыми разными свойствами. А вместе с тем он имел неизмеримо больше возможностей общаться с матерью, которая могла позвать его к себе, дать совет, могла похвалить за какие-нибудь успехи, поддержать в трудном случае, поговорить с ним или просто улыбнуться для поддержания настроения. Таким образом, ребенок здесь был свободным исследователем и имел постоянно мудрого и доброжелательного консультанта. Ученые были поражены, насколько быстро развивались такие дети по сравнению со своими сверстниками, сидящими в манеже. Они и в дальнейшем намного обгоняли бывших «узников» в развитии.

Мы не знали об этих экспериментах американских ученых и в своих действиях руководствовались не столько педагогическими соображениями, сколько простой необходимостью. Нашему первому сыну было всего пять месяцев, когда мы построили себе дом и перешли в него жить. Надо было утеплять и оборудовать дом, каждый день готовить дрова, уголь и топить печь, носить из колонки воду. Правда, я тогда работал учителем труда в школе и был занят утром, а мама заведовала библиотекой и работала в основном вечерами, так что кто-то из взрослых был обычно дома. Но работы в доме было столько, что специально сынишкой заниматься было совсем некогда. Зато в каждой работе нам неизменно «помогал» Алеша. Пока мама мыла посуду, он мог перебрать в своей коляске чуть ли не всю кухонную утварь. Когда ему это надоедало, мама умудрялась, держа его на левой руке, все делать в кухне одной правой. Но мне-то для работы нужны были обе руки, потому что ни молотком, ни рубанком, ни пилой одной рукой много не наработаешь. И вот я ставил коляску с малышом поближе к мастерской, и мы оба принимались за дело: я забивал молотком гвозди — сын стучал кубиком по кубику. Я орудовал отверткой или плоскогубцами — сын перебирал моточки разноцветных проводов. К нашей радости, Алеша с шести месяцев уже с удовольствием ползал, а в восемь с половиной начал ходить.

С тех пор я использовал его «мобильность» полностью — пускал сына сразу на пол. Его ожидали там разные игрушки и строительные материалы, коробки, из которых можно было что-то доставать или укладывать много-много кубиков или кирпичиков; ведерко, полное самых маленьких мячиков, которое можно схватить одной рукой и доставать их оттуда один за другим или, наоборот, бросать туда и заглядывать внутрь, где же этот мячик там лежит. Этих занятий хватало на полчаса, а потом Алеша приползал ко мне и тянул руки к моему молотку. Приходилось молоток уступать сынишке, а это не всегда было возможно, да и молоток был ему великоват, поэтому скоро я приобрел целый набор игрушечных столярных инструментов, и Алеша с удовольствием обстукивал маленьким молоточком все, что кругом можно было обстучать. Когда я что-нибудь прибивал, он любил вынимать из банки или коробки по гвоздику и подавать их мне. А еще очень нравилось ему собирать рассыпанные на газете гвозди и укладывать их в коробку или баночку — это увлекало его надолго. Я был, конечно, доволен «помощником», похваливал его и... высыпал гвозди на газету даже чаще, чем этого требовала необходимость.

А когда Алеша стал подниматься на ножки и, опираясь о стенки, путешествовать «на двух», я установил в комнате маленький турничок, а потом повесил кольца (на высоте всего 80 сантиметров от пола). Постепенно появились и канат, и шест, и лесенка. Поднимаясь с четверенек и хватаясь за турник, Алеша улыбался довольный. Дополнительная опора, когда на ноги надежда еще плохая, оказывается, как нельзя кстати такому малышу.

Теперь Алеша «изучал» не только стулья, табуретки, диваны и мои столярные инструменты, но мог уже устраивать себе «физкультминутки». Сначала он просто поджимал ноги и повисал на кольцах, довольно улыбаясь и смотря в нашу сторону в ожидании похвалы, а потом стал даже покачиваться на них.

Я старался его поддержать и в свободную минуту тоже подходил к турнику или кольцам — поразмяться. Сколько же удовольствия это доставляло нам обоим!

Так наше простое житейское стремление как-то выкроить время для своей работы и в то же время не оставлять детей одних оказалось педагогически очень

целесообразным: у детей был широкий простор для разнообразной деятельности, и росли они самостоятельными (подолгу могли играть сами, без руководства и участия взрослых), инициативными (охотно придумывали новые занятия, упражнения, игры), общительными (легко вступали в контакт со сверстниками и взрослыми) и любознательными (интерес ко всему с каждым годом у них только растет).

Однажды к нам приехала мама с двухлетним сыном и жаловалась на то, что она с ним совсем измучилась:

— Кажется, все делала как положено, а он какой-то вялый, ко всему равнодушный. И я ему тоже не нужна. Даже обидно! Может быть, он отстает в развитии?..

— А где вы работаете? — спросил я. — Много ли бываете с мальчиком дома?

— С утра до вечера. Из-за него я ушла с работы, решила до школы с него глаз не спускать, получше подготовить к школе.

Когда мы понаблюдали за нею и сыном, то довольно скоро убедились, что мама, ежесекундно «воспитывая» сына (то прогулка, то еда, то обучение по картинкам и т. д.), ни минуты не оставляет ему для самостоятельного познания мира — все преподносит ему готовым, да притом «перекармливает» его всем: и едой, и заботой, и режимом, и впечатлениями. Мы с грустью наблюдали, как идет это «сверхизбыточное» воспитание, и пришли к единодушному заключению: малышу не хватает занятой мамы, а от свободной его уже тошнит.

Потом мы узнали, что у нее родился второй ребенок, она стала работать и все пришло в норму: ее внимание поневоле рассредоточилось и перестало быть гипертрофированным и вредным.

Вот говорят: чем бы дитя ни тешилось, лишь бы не плакало. Нам кажется, что это неверно. Очень важно, чем, как, когда занимается малыш. И как относятся к этому взрослые.

ИГРЫ И ИГРУШКИ

Давно известно, что первые игрушки младенца — погремушки. Накопилось и у нашего первенца их довольно много — дарили родные и знакомые. Но почему-то

они очень недолго занимали сынишку: постучит он ими по кроватке и бросает через минуту. А вот Маша-неваляша, издающая мелодичные и нежные звуки, надолго стала его любимицей. Может быть, секрет здесь был именно в разнице звуков: однообразно шуршащие «погремушечьи разговоры» ребенку надоедали, а чистый, тонкий перезвон Маши-неваляши привлекал и радовал его как голос знакомого человека. Потом мы заметили, что детишки к звукам прислушиваются очень рано, а затем пробуют извлекать их сами с помощью разных предметов: стуча ложкой по кружке, крышкой о кастрюлю и т. д. Наверное, в это время были бы хороши музыкальные игрушки типа ксилофона — только с хорошими, чистыми тонами. К сожалению, в продаже их нет, а мы сами подумали об этом поздновато — ребятишки уже подросли. А вот другое мы обнаружили довольно рано и широко пользовались этим «открытием» в играх со всеми своими малышами. Мы заметили, что ярким и привлекательным игрушкам сын явно предпочитал всякие неигрушечные вещи: разную посуду, дуршлаг, сбивалку-венчик, ершик, крышки, корзинки, нитки, кусочки разной материи, катушки, молотки, колеса, палочки, а из игрушек его больше всего привлекали крупные пластмассовые детали конструктора, кубики...

Постепенно мы поняли, в чем дело. Ну, конечно, малыши предпочитают те предметы, которыми можно что-то сделать или манипулировать (надевать — снимать, открывать — закрывать, вкладывать — вынимать, выдвигать — задвигать, возить, кружить, качать, катать и т. п.), причем множество раз и разными способами. Видимо, игрушки быстрее исчерпывают себя в этом отношении. К тому же малыши очень рано пытаются подражать старшим, потому тянутся к тем вещам, которыми пользуются окружающие, и пытаются копировать их движения, их действия.

Заметив все это, мы старались удовлетворить эту потребность ребенка: я пишу или читаю — и у сына, который сидит за столом на высоком стульчике, тоже лист бумаги и карандаш или детская книжка; мама посуду моет, а дочка кладет ложки в мыльную воду. Иногда попадают туда и чистые — ничего, главное, что-то полоскать в воде «как мама». Мы терпели некоторые убытки во времени: надо было вытирать лишние лужи, больше убирать после совместного «труда», но

мы шли на это, потому что было интересно наблюдать, как такой кроха чему-то учится.

Л. А.: А еще мы играли, обязательно выкраивая для этого время. И любимой игрой, как и у всех детишек, уже до года становились п р я т к и.

Вот прыгнула ложка в мыльную воду:

— Люба, где ложка? Нету!

Дочка и в третий, и в пятый, и в десятый раз не устает удивляться: куда же делась ложка? Потом шарит ручкой в воде, и вот она! В глазах изумление и восторг.

Иногда я хитрила: незаметно вынимала ложку и прятала ее за мисочку. Снова маленькая ручка ловит что-то в воде, но ничего не находит. Недоумение, почти обида.

— Любаша, а посмотри-ка сюда. — Показываю ей кончик ложечки из-за миски. — Ага, нашлась!

Очень любят малыши и сами прятаться. Для этого достаточно отгородить ребенка пеленочкой или набросить на него пеленку сверху и сказать:

— Ку-ку! Где Любочка? Вы не видели Любашу? — Малышка замирает на несколько секунд. Для нее это так удивительно: мир мгновенно исчез из глаз. Зато сколько радости приносит каждый раз новое открытие этого удивительного мира. Когда малыш все свободнее ползает, а потом ходит, он уже пытается спрятаться сам за стул, за кресло, под стол. При этом он не заботится, чтобы не быть видным (иногда прячет одну голову), главное для него — самому не видеть. Тут уж надо игру не испортить:

— Любочка, где Любочка? Куда она убежала?.. — И искать совсем не в том месте, где сидит дочка, а потом, после долгих стараний, наконец найти ее, замирающую от волнения и счастья. Эта игра неизменно вызывает бурю переживаний. Может быть, это шаги к первым самостоятельным решениям, к проявлениям терпения и выдержки. А может быть, это подготовка к будущим расставаниям и встречам?

Когда играешь с детьми, начинаешь лучше их чувствовать и понимать. Именно благодаря игре мы обнаружили, например, что детишки инстинктивно ищут для себя какое-то небольшое пространство: любят забираться под столы, кровати, стулья, в какие-нибудь укромные уголки — им там как-то уютнее, соизмеримее, что ли, с их размерами. Когда ребята постарше сооружали

из больших поролоновых подушек с кресел лабиринты и «квартиры» со множеством маленьких «комнаток», как же нравилось там прятаться и «жить» ползункам. И мы не запрещали детям сооружать «дома», «подводные лодки» и «космические корабли» под столами, за креслами и даже в «гнездышке» из старой раскладушки под потолком.

Поняли мы и еще одну очень важную вещь, которая нам впоследствии помогла играть и с более старшими детьми: игра не терпит принуждения и фальши. Взрослый только тогда «принимается» детьми в игру, когда играет всерьез, то есть так же переживает, чувствует, радуется, живет игрой, а не снисходит к детям и их «пустяковым занятиям» с какой-то там дидактически-воспитательной целью. Этому научиться нелегко, но надо, потому что, общаясь с детьми, надо знать их язык — язык фантазии и игры. Учатся же они понимать нас, почему же и нам у них не поучиться? Так скорее выработается общий язык, который так нужен для дальнейшего взаимопонимания с собственным ребенком.

Мы этому тоже учились. Часто не получалось: то говоришь каким-то назидательным тоном («Что ты позабыл сделать?», «Что надо сказать, когда выходишь из-за стола?»), то начинаешь повторять, как попугай («Ты слышишь или нет?», «Сколько тебе повторять?», «Долго мне ждать?»), то вдруг впадаешь в сюсюканье («Кто у нас такой холесенький да пригозенький?», «Ты уже кушаньки захотел?»). Понемногу мы освобождались от этих фальшивых нот и приобретали язык простой и искренний. В то же время выпустили на волю и свою собственную фантазию из клетки взрослых представлений и ограничений. Мы попробовали фантазировать вместе с детьми.

Как-то у Юли пропал из готовальни циркуль:

— Я им чертила, а потом он куда-то исчез.

— С твоей помощью исчез? — спрашиваю я.

— Ну, мама! — возмущается и смущается Юля одновременно.

Проходит день, два... На третий день в кухню, где собралась вся детвора, входит папа и говорит с озабоченным видом:

— Иду я сейчас по комнате, вдруг слышу: кто-то плачет, да так горько-горько. Смотрю — вот он, ма-

ленький, жалуется на какую-то девочку и про готовальню что-то пищит...

Все ребята, даже старшие, широко раскрыли в ожидании глаза: что же дальше?

— Я идти хочу, а он за ноги цепляется — я чуть не споткнулся! — и говорит: «Возьми меня с собой, пожа-а-алуйста, я домой хочу, к маме-готовальне, ей без меня плохо».

Все весело хохочут, Юля краснеет, но смеется вместе со всеми и, взяв у папы циркуль, сразу кладет его на место, в готовальню.

Мы вспоминаем сейчас, как мы были (да и бываем еще!) беспомощны в подобных случаях, когда начинаем упрекать:

— Опять на место не положила!

— Сколько же можно?!

— Ну и растеряха ты у нас! и т. д. и т. п.

А результат? Обида, слезы и упрямое: «Ну и пусть!», «Ну и не надо! Да, я такая! Такая! Такая!», «Ну и пусть!»

Б. П.: Вы спросите: при чем здесь годовалый малыш? А притом, что, чем раньше начинать, тем лучше.

ЗАЧЕМ ТАК РАНО?

Такой вопрос нам задают даже после нашего самого подробного рассказа. Особенно мамы.

— Подумать только, — говорят они, — с рождения учить стоять, ходить, плавать, петь, говорить, чуть ли не читать — ведь жалко крошку! А потом: вырастают же люди и без этого.

Конечно, вырастают, но...

Многие ли встречали человека, свободно говорящего на трех-четырех языках? Такое не каждому дано, нужны особые лингвистические способности, скажут многие и... ошибутся. В интернациональной школе при ООН в Нью-Йорке, где с малых лет, а иногда с рождения живут, учатся и постоянно общаются дети многих национальностей, знание трех-четырех языков — обычное явление. Все полиглоты!

Теперь представьте себе, что ребенок, психически совершенно нормальный, обладающий слухом и зрением, в течение многих лет не в состоянии овладеть даже

одним родным языком и остается фактически немым. Невероятно, правда? Однако науке известны трагические случаи, когда дети в младенческом возрасте попадали в логово диких зверей. Если их возвращали к людям позже шести-семилетнего возраста, они не могли научиться говорить, как ни старались этому научить их терпеливые и добрые воспитатели! Не могли!

Еще пример. Может ли абсолютный музыкальный слух быть достоянием каждого человека? Нам представить себе это трудно. Но вот жители Вьетнама — все! — обладают поразительным музыкальным слухом. Чудо? Нет, просто вьетнамский язык четырехтональный, и, чтобы понимать друг друга, вьетнамцы должны с младенчества точно отличать высоту звуков.

С младенчества! Но ведь именно тогда — с первых дней жизни — и окунается маленький вьетнамец в стихию родной речи. С первых дней — вот в чем дело!

Подозреваем ли мы, что, говоря своему несмышленышу ласковые слова, напевая ему простые песенки, мы уже учим его говорить и понимать язык? Нет, просто так принято, все так делают. Да и нам, взрослым, с ним так интереснее, веселее, занятнее. И никто не думает о перегрузке, о том, что это рано, что ребенку тяжело, вредно, опасно. Наступает момент, и первое слово, еще до года, произносит сам малыш. Как просто! Но как непросто все становится, если мы будем мало говорить с ребенком. Как задерживается сразу его развитие. В доме ребенка, где дети воспитываются со дня рождения и на каждого взрослого приходится 20—25 малышей, дети могут не заговорить и в два и в три года, с большим трудом осваивают речь и нередко долгие годы отстают потом в развитии.

Итак, трудно осваивают язык (или не осваивают вовсе) те, кто начал изучать его слишком поздно (дети Маугли), и те, языковое общение которых было очень бедно. Время начала и условия для развития — вот что определяет успешность овладения родной речью. Но почему не предположить, что точно так же дело обстоит и с остальными способностями?

Чрезвычайно распространено мнение, что способности наследуются, даются от природы. Но вот что утверждают последние работы генетиков: «... в наши дни, после окончательной победы в генетике принципа нена-

следуемости благоприобретенных признаков, стало очевидным, что **духовное развитие не записывается в генах.** Оно фиксируется в социальной программе, которая передается путем воспитания, усложняется и развивается с каждым новым поколением». Эти слова находим мы у академика Н. П. Дубинина * (подчеркнуто нами. — *Б. П. и Л. А. Н.)*. Но в первый год жизни ребенка эта социальная программа целиком в руках родителей. И от того, как сумеют родители распорядиться этим временем Начала Всех Начал, будет во многом зависеть будущее развитие их ребенка.

Л. А.: Подробнее мы расскажем об этом во второй части книги, где речь пойдет о детях постарше. Но начало нормальных (или ненормальных) отношений с ребенком закладывается очень рано — пожалуй, даже до его рождения. Известно, что здесь многое зависит от общего нравственного климата семьи. Но от чего зависит сам семейный климат? Конечно, на него воздействует многое, зависящее и не зависящее от членов семьи: от жилищных условий до личных настроений. И все это накладывает отпечаток на будущий характер растущих в семье детей. Можно ли все предусмотреть? Нельзя. Можно ли за все отвечать? По-моему, нужно! Часто слышу, с какой легкостью жалуются матери друг другу: «Мой такой неласковый», или «Такая уж она у меня плаксивая», или «А мой упрямый растет, и в кого он такой?» и т. д. и т. п. И никакого намека на то, чтобы поискать причину в собственных своих родительских действиях! Такой, дескать, уродился...

Я же не вспомню ни одного примера, чтобы какой-нибудь недостаток наших детей не находил своих истоков в продуманных, безответственных, неправильных действиях окружающих, прежде всего родных, близких людей, и особенно, конечно, нас, родителей. Спохватываешься, мучаешься, думаешь, анализируешь — и начинаешь все сначала, все по-другому. Не выходит. Снова и снова ищешь выхода. И находишь! Это уже завоевание, открытие, маленькая победа. Из многих таких достижений складывается опыт — опыт общения и... опыт ответственности. Хорошо, когда начинаешь накапливать этот опыт как можно раньше.

---

* Н. П. Дубинин, Ю. Г. Шевченко. Некоторые вопросы биосоциальной природы человека. М., «Наука», 1976, с. 17.

БЕЗ МАМЫ ПЛОХО

Однажды в скверике мы наблюдали такую трогательную сценку. На скамейке оживленно разговаривают две молодые женщины. К одной из них нет-нет да приковыляет малыш лет двух, ткнется ей в колени, постоит так несколько секунд и топает назад к стайке ребятишек в песочнице. Она не спрашивает его ни о чем, просто положит сынишке руку на головку, погладит вихры, шепнет что-то на ушко, и он, словно глотнув живой воды, снова возвращается к игре. Его никто не обижал, мама ему была хорошо видна от песочницы, но он упорно приходил и приходил к ней, чтобы просто прикоснуться, почувствовать живое тепло ее рук, коленей — без этого он просто не мог играть спокойно.

Вот эту жажду не просто видеть меня, но и ощущать близко физически я заметила у своих малышей, к сожалению, не сразу. Только постепенно я поняла, что это не каприз — видеть маму постоянно, чувствовать ее рядом или хотя бы слышать голос ее. Вначале я внимала не собственной интуиции, а расхожей «истине»: ребенка не балуй, а то он тебе на шею сядет (помните: к рукам приучишь — руки свяжет). И первенца своего с самого начала пыталась не баловать: плачет — не подходила, пока не перестанет; спать уложу и нарочно уйду — пусть засыпает сам; баюкать, песни петь — ни-ни, а то привыкнет...

Ну и что вышло? Из-за диатеза он плохо спал, часто плакал по ночам, я, очень стараясь «выдерживать характер», не брала его на руки и... извелась сама вконец. А потом, отчаявшись, махнула рукой на все «нельзя» и «не положено» и положила сынишку спать рядом с собой. За полгода его жизни это была первая ночь, когда мы оба выспались всласть. И все последующие ночи перестали быть для нас проблемой.

Именно после этого мы и днем стали брать чаще его на руки, а потом так же поступали со всеми остальными малышами. Нашего папу бабушки иногда даже «елкой» называли, потому что стоит ему появиться, как на нем виснут все, кто может повиснуть, а кто не может, того он сам берет на руки и носит всех долго-долго или возится с малышами, пока все не устанут. Нет, это не было для нас обременительным. Мы видели, сколько ра-

дости приносит это ребятишкам, да и нам, взрослым, было хорошо. А поэтому не огорчались, что нарушили какие-то запреты.

И вот теперь в печати мы все чаще встречаем подтверждения верности своих «неразумных» действий. Оказалось, физический контакт с близкими людьми дает ребенку чувство защищенности и безопасности, что необходимо для нормального развития психики. Описание одного опыта особенно поразило нас, хотя речь шла в нем не о людях, а об обезьянах. Биологи Харлоу и Суоми рассказывают, что они изучали экспериментально, в каком возрасте маленькие обезьянки лучше всего обучаются. Но для уроков обезьянок приходилось отнимать от матерей, чтобы те не мешали «учебе». Для маленьких обезьянок каждое расставание с матерью становилось трагедией. Это так подействовало на них, что остановилось их психическое развитие: шестимесячные обезьянки остались на уровне трехмесячных (как раз тогда их и начали отрывать от матерей). Картина эксперимента так исказилась, что его пришлось прекратить и начать второй.

Во втором эксперименте обезьянок отняли от матерей сразу после рождения, а в клетку к каждой поставили по креслу с мохнатой обивкой, напоминавшей шерсть матери. В спинку кресла встроили бутылку с соской и вскармливали обезьянок искусственно. Обучение теперь шло прямо в клетке, кресло ему не мешало, но, когда для пробы кресло уносили из клетки, детеныш падал на пол, где оно стояло, и горько «плакал» — визжал. Стоило же вернуть кресло в клетку, как он прыгал на него, крепко впивался в мохнатую обшивку и несколько минут прижимался к нему, не решаясь его оставить.

Эксперимент закончили, а выросших «безмамных» обезьянок пустили в общее стадо обезьян. Однако они оказались настолько неконтактны, необщительны, что не смогли даже создать семейные пары и были агрессивно настроены по отношению к другим обезьянам. Тогда прибегли к искусственному оплодотворению и дождались от этих обезьян, выросших без мам, потомства. И что же? Они не проявили к собственным детям никаких нежных чувств. Одна оторвала руку своему ребенку, вторая раскусила голову как кокосовый орех. Они не обращали внимания на то, что малыш «плачет», тогда

как в стаде в подобном случае к нему немедленно бросается мать или даже кто-нибудь из других обезьян. Это поразило ученых: у «безмамных мам» совершенно отсутствовал материнский инстинкт, испокон веков считавшийся врожденным.

Вот как страшно — расти без мамы. Как же не болеть детишкам в яслях? Как же выздоравливать малышам в больницах — без мам? По меткому выражению доктора Б. Спока, теперь нередко превращают грудного ребенка в кроватного. А если еще добавить сюда и искусственное вскармливание? Что же из этого получится, а?

ТРЕБУЮТСЯ БАБУШКИ И ДЕДУШКИ

Столь же нуждаются малыши в речевом и эмоциональном общении. Вот здесь незаменима роль бабушек, потому что родители из-за вечной своей занятости сильно обделяют детей общением. Со старшими мы разговаривали много и подолгу, вызывая их ответное желание повторять за нами звуки, произносить слоги, в этом нам помогали бабушки, которые тогда жили вместе с нами. И ребятишки к году уже многое понимали, даже произносили с десяток простых слов, то есть развивались вполне нормально.

А со средними дело застопорилось: мы понадеялись, что все само собою образуется, и, всегда занятые, не заметили, как они стали отставать в развитии речи. Получалось это так. После завтрака или обеда мы отпускали маленьких играть со старшими (старше на два-четыре года). Дела и игры у тех обычно были такими, что младшие участвовали на равных: «жили» в доме, построенном под столом, съезжали с горки, сделанной из раскладушки и т. д. Ребятишки как-то приспосабливались к тому, что младший не умеет говорить, а потребность научить его никак не возникала. Малыш произносил какой-то неопределенный звук «ы», который годился на все случаи жизни, и все его понимали.

Вот тянет маленький ручонку к старшему и «говорит»: «Ы-ы!» Тот дает ему руку, и малыш ведет старшего в кухню. Здесь стоит высокая скамейка, а на ней ведра с водой. Малыш берет со скамейки пустую кружку, вручает ее старшему, а сам хлопает другой ручонкой

по ведру. Все понятно. Старший окунает кружку в ведро и поит малыша. И даже «ы» в этом случае не нужно. Мы и не заметили, что они к полутора годам говорили меньше слов, чем обычно годовалый. Как же трудно было их «разговорить» потом! Потребовалось много сил и времени, чтобы наверстать упущенное время.

А когда родилась последняя дочка, Любаша, к нам переселился дедушка. Младшая внучка стала его любимицей. Он подолгу мог разговаривать с ней, читать ей стихи, рассматривать картинки, и Люба в полтора года уже говорила маленькими фразами.

Сейчас как-то уходят из нашей жизни удивительные, веками шлифовавшиеся народные потешки для самых маленьких, разные шутки-прибаутки, забавные звукоподражания, сопровождающиеся разными несложными, но веселыми действиями, так радующими ребенка. «Ладушки-ладушки», «Идет коза рогатая», «Сорока-ворона» и т. д. и т. п. — много ли мы их знаем? А ведь их не один десяток. А сказки? А песни? Расул Гамзатов замечает, что в Дагестане о плохом человеке говорят: над ним мать пела плохие песни или не пела совсем.

А какие песни слушают дети сейчас? Даже сказки стали теперь телесказками и радиосказками. Прочитали мы как-то, что даже предлагают малышам слушать сказки по... телефону: набери номер — и пожалуйста! Да ведь песня, сказка — это прежде всего средство эмоционального о б щ е н и я. Как же общаться с телефоном?! Здесь что-то не так. Пусть сказка будет немудреная, пусть сказана она будет без должной артистичности, но родным голосом, родным человеком. Помните:

...заберусь я на печь к бабушке седой
И начну у бабки сказку я просить,
И начнет мне бабка сказку говорить...

Пусть не подумают читатели, что мы против теле- и радиосказок. Наоборот, они очень нужны всем, в том числе и взрослым: воспроизведенные в художественных образах мастерами слова, кино, театра, эти сказки сильно действуют на воображение детей и многому их учат. Но все же... все же они тут лишь зрители и слушатели. Сказку на экране не перебьешь, вопрос не задашь: смотри, слушай и... переваривай. А вот читает мама сказку вслух или папа рассказывает что-то. Тут же вспыхивает то смех, то споры, то реплика, то вопрос.

Особенно понравившиеся места читаем еще раз... Теплота и поэзия этих минут остаются с человеком на всю жизнь. Их не может дать ни магнитофонная лента, ни грампластинка, никакое иное самое современное изобретение — ничто не заменит живого общения с ребенком.

ЯБЛОКО РАЗДОРА

Первый ребенок почти всегда становится как бы пробным камнем педагогических воззрений всех взрослых, так или иначе связанных с малышом. Вокруг него чуть ли не с первого дня разгораются страсти и споры — как кормить, купать, держать, пеленать и т. д. и т. п. Самое грустное заключается в том, что каждый из старших спорящих, даже если он не вырастил ни одного ребенка, считает себя глубоким знатоком в деле воспитания, знает даже, как обращаться с самым маленьким, и бесконечно дает советы и указания. Или, поджав губы, молча осуждает все попытки молодых решить уйму проблем своими силами. А начинающие родители, не имеющие никакого опыта, но преисполненные самых благих намерений самостоятельно растить ребенка — конечно, современными способами! — не приемлют ни одного совета, не согласны ни с чьими мнениями. У них уже есть свое (иногда у каждого свое, что только ухудшает обстановку). Да, два «враждующих лагеря» вокруг колыбели — к сожалению, явление типичное. Не миновали его и мы.

Теперь, когда оглядываешься назад — в то трудное время постоянной нашей «войны» с окружающими, — многое видится иначе, многое хотелось бы вернуть и исправить, но это, к сожалению, невозможно. Зато возможно другое: предотвратить подобные ошибки у других.

Может быть, наш рассказ поможет это сделать хотя бы отчасти.

Почти три года мы жили в одном доме со своими родными. Вокруг наших сыновей (двухлетнего и шестимесячного) собрались шестеро взрослых: родители, две бабушки, дядя и тетя — люди все очень разные — из не поддающихся на влияние и уговоры. Атмосфера несогласия и напряжения воцарилась с самого начала: родные настороженно и, безусловно, отрицательно отнеслись

ко всем нашим педагогическим начинаниям: необычной закалке, спортснарядам в комнате, разрешению ползать по всему дому и т. д. Их нежелание хотя бы отчасти вникнуть в то, почему мы так делаем, их предсказания страшного будущего наших детей, высказываемые с уверенностью прорицателей, — все это не могло не возбудить в нас протеста и стремления защитить себя от посягательств на наш суверенитет. К счастью, мы сами были во многом солидарны и действовали сообща, поддерживая друг друга. Это не исключало наших разногласий, но они, как правило, оставались между нами и не становились достоянием окружающих. В этом была наша сила — мы это чувствовали и дорожили своей солидарностью.

Но мы не догадывались о своей слабости, о том, что мы сами постоянно провоцировали новые недовольства и возмущения окружающих и вызывали на себя огонь их критики. Чем? Честное слово, сейчас стыдно писать об этом, но что было, то было: увлеченные своими педагогическими поисками и открытиями, мы фактически не считались с окружающими, с их мыслями, убеждениями, привычками, традициями, чувствами, наконец. Не считались не потому, разумеется, что хотели кому-то сделать наперекор, а тем более назло — суетное и мелочное это чувство нам было чуждо с самого начала. А нас подозревали в желании выделиться, что называется, быть не как все добрые люди. Это, в свою очередь, тоже обижало нас.

Но главная беда заключалась в том, что мы просто поступали так, как считали правильным и нужным, и не обращали внимания на то, как это отражается на жизни и самочувствии окружающих. Мы вдохновлялись мудрым изречением: «Иди своей дорогой, и пусть люди говорят что угодно». Даже гордились тем, что способны идти прямо сквозь строй общественного мнения и общественных предрассудков.

Мы и сейчас этим гордимся. Хороши были бы мы, если бы вместо твердого курса избрали «виляние под влиянием» каждого встречного и поперечного. Тут речь о другом.

Совсем недавно мы наблюдали в электричке такую вот грустную сцену. В вагон, забитый до отказа, едва протиснулся отец с плачущим сынишкой лет четырех на руках.

— Хочу к бабушке, где бабушка?.. — повторял малыш снова и снова.

— Перестань реветь, — сурово выговаривал ему отец, — бабушка осталась, мы едем домой.

— Хочу к бабушке, — безнадежно тянул мальчик, еще всхлипывая, но уже в основном переставая плакать. Отец не уловил этой перемены и, выйдя из терпения, поставил сынишку на пол.

— Будешь реветь — не возьму на руки.

Что тут началось! Мальчишка громко расплакался и начал вопить исступленно:

— К бабушке! К бабушке хочу!

Пассажиры, разумеется, встрепенулись: кто читал, бросил на самом интересном месте, кто говорил, оборвал речь на полуслове, кто дремал, очнулся... В ушах у всех звон стоял от резкого детского вопля:

— К ба-а-абушке-е-е!

Отец стоял, прислонившись к стене, и время от времени произносил как можно спокойнее и тверже (доставалось ему это нелегко):

— Кричишь? Ну кричи, кричи, а мы послушаем.

Стоявшие рядом пассажиры, в особенности, конечно, женщины, пытались унять малыша, заговаривали с ним, показывали что-то, многие предлагали отцу сесть у окна, отвлечь ребенка. Отец был непреклонен и от помощи отказывался:

— Пусть поорет, все равно по его не будет, и уговаривать его нечего.

Взбудораженный вагон между тем переживал случившееся: кто осуждал отца, кто продолжал утешать крикуна, кто советовал «наддать этому сорванцу как следует, чтобы знал на будущее», а одна пожилая женщина достала из сумочки валидол:

— Не могу я детского крика слышать, мне плохо делается...

Отец продолжал «воспитывать» сына еще минут пятнадцать, до самой Москвы, и на руки взял его, уже осипшего и изнемогшего, только когда выходил из вагона.

Мы взглянули друг на друга: жалко, мол, и отца и сына.

— А знаешь, кого он мне напомнил? — спросила я. — Ты только не обижайся — нас с тобой.

— Ну знаешь! У нас так ребята в вагонах ни разу не орали!

— В вагонах — да, а дома?

И мы вспомнили давнюю историю, которую описали в своей первой книжечке «Правы ли мы?», историю о том, как мы учили сына быть аккуратным и не дали ему чаю после того, как он опрокинул свою чашку. Больше часа продолжалось «сражение» между нами и двухлетним карапузом, окончившееся, разумеется, нашей победой, о чем мы с удовлетворением и написали так: «...когда за обедом и на следующий день мы видим, как Алеша предусмотрительно отодвигает от края стола стакан ...всякие сомнения пропадают: надо делать так, как мы делаем».

Мы тогда не замечали несоизмеримости этой победы с ценой, которая была за нее заплачена. Ладно уж, что сами мы были выбиты из колеи не только на час, но и гораздо дольше; главное, разболелась голова у бабушки, не мог работать за тонкой перегородкой дядя Володя, проснулся и расплакался шестимесячный малыш. Мы «воспитывали» сына за счет нервотрепки всех окружающих. И тем самым преподали ему один из самых вредных уроков: неважно, что переживают остальные, важно, что чувствую и делаю я.

Так, не желая того, мы возбуждали в сыне эгоистические чувства. И они не замедлили проявиться. Мы заметили, что старший не обращает никакого внимания на плач братишки — точь-в-точь как мы не обращали внимания на его собственный плач. Это нас насторожило и натолкнуло на размышления, сомнения. Мы стали понемногу выкарабкиваться из дебрей, куда попали по собственной недальновидности и неопытности.

Росли ребятишки, и мы видели, как важна для них хорошая, добросердечная обстановка в доме, теплое отношение окружающих между собой. Но как добиться этих теплых отношений, если каждый стоит на своем и не стесняется в выражениях?

Рецепт тут один: видимо, надо стараться понять переживания друг друга и щадить нервы близких людей.

Так получается куда лучше — мы в этом убедились на собственном опыте. Вот только следить за собой бывает трудно, зато когда получится, бывает так приятно!

ОПРОКИНУТАЯ ЧАШКА

Иногда меня спрашивают, вспоминая историю с пролитым чаем:

— Ну а сейчас как бы вы поступили в описанной ситуации?

И я отвечаю: это зависит от многих обстоятельств.

Если это произошло от неловкости и невнимательности, а к тому же вызвало смущение и чувство вины у малыша — а так оно у нас тогда и получилось, — надо было бы посочувствовать ему:

— Вот досада-то! Вытер лужу? Ну садись, нальем еще. Только куда же чашку поставить, чтобы не свалить?

Если ребенок хотел отодвинуть чашку и вдруг ее опрокинул, а сам расстроился до слез, скорее всего мы бы его утешили, помогли вытереть лужу, налили чаю снова и поучили бы его отодвигать чашку, предоставив ему возможность самому попробовать, как лучше это сделать.

Возможно и такое: малыш уже совсем засыпает — из-за этого и все несчастье. Ну тогда лучше всего уложить его в постель, лужу вытереть и не вспоминать об этом больше, словно ничего и не было.

Ну а если наше чадо вдруг капризно потребует: «Не хочу чаю, хочу молока!», оттолкнет от себя чашку да при этом еще и губы надует, чувствуя себя правым (не то, видите ли, ему подали), то тут и рассердиться не грех, и выставить из-за стола, и не дать ему больше ничего до следующей еды. Здесь уж дело не столько в чашке, сколько в его барском поведении, которого допускать просто нельзя.

Мы перечислили лишь некоторые из возможных вариантов. А по существу, каждый подобный случай индивидуален, и реагировать на него невозможно по раз и навсегда принятому шаблону.

ЭТО НЕЛЬЗЯ, А ЭТО МОЖНО

Но есть ситуации, которые имеют — должны иметь! — четкие и определенные оценки. Это очень важно для правильной ориентировки малыша в мире незнакомых для него вещей и отношений.

Я помню, как однажды мне пришлось разговаривать с кем-то из гостей, держа на коленях восьмимесячного сынишку. Разговор еще не был закончен, а малыш начал капризничать. Тогда я, чтобы его успокоить, показала ему часы на руке и приложила их к его ушку: «Слышишь: тик-так!» Заинтересованный малыш потянул часы за ремешок и попробовал их снять. Ах, как нужно было мне окончить важный разговор, и я недолго думая сняла часы и, держа ремешок за пряжку, дала их сыну поиграть. Разговор был благополучно окончен, теперь часы надо было вернуть на место, но не тут-то было. Сын не захотел отдавать часы — еще не наигрался.

— Нельзя играть часами! — растерянно спохватилась я. — Нельзя!

— Но ты же сама их дала ему, значит, можно, — заметил отец. — Он так теперь и поймет: нельзя — это значит можно. Ты его запутала.

И правда — пришлось повоевать с сыном, чтобы он часы больше не брал, чтобы понял: трогать это *нельзя!*

С тех пор мы стали осторожнее с этим словом, постарались навести порядок в его употреблении. Прежде всего поняли: если что-то нельзя, оно должно быть *нельзя* с самого начала и без всяких колебаний. Скажем, брать часы, секундомер, трогать пишущую машинку, магнитофон, телевизор и прочие вещи, которые легко испортить, *нельзя!* Бросать ложки и вилки на пол, рвать книжки и писать на них *нельзя!* Хлопать — даже в шутку — бабушку или кого-нибудь другого по щекам, дергать котенка за хвост *нельзя!* Причем это слово должно произноситься строгим тоном, без уговоров и разъяснений.

Но — и это важно — запрещений не должно быть очень много, только самый необходимый минимум. Если оградить ребенка сплошными «нельзя», да еще и строго наказывать за все нарушения запретов, можно либо его запугать, либо спровоцировать буйный протест. Ведь недовольство возникает с каждым «нельзя», потому что нельзя — значит лишение какого-то желания, а это всегда обидно, горько, досадно, не оставляет надежды на будущее.

Мы стараемся не допускать этого: запрещая что-то малышу, сразу говорим ему, а что *можно*. Допустим:

бросать хлеб нельзя, а мячик — можно; делать больно котенку — ни-ни. Нельзя! А погладить — тихонько, ласково — можно. Часы трогать нельзя, а вот это колесико или катушку — можно; сегодня к бабушке поехать нельзя, но завтра будет можно. Тогда у ребенка есть надежда, перспектива, возможность действовать и правильное представление об этом. И тогда снимаются возможные конфликты, капризы и недоразумения. Он как бы получает компас для ориентировки в окружающем мире и становится спокойнее и увереннее в себе.

И МАМУ НАДО ПОЖАЛЕТЬ

Живое общение с малышом, внимание к нему — без этого немыслимо нормальное развитие ребенка. Никто возражать против этого не будет. Но... ведь и общение общению рознь, и внимание не всегда на пользу идет. Мы убедились в этом на горьком опыте. В той же брошюре «Правы ли мы?», которую мы уже упоминали, есть такая главка: «Бабушкин рай».

Наш сынишка попадает на целый день к трем бабушкам, они окружают его такой лаской, заботой, вниманием, что ему самому и делать ничего не остается — все его желания исполняются немедленно и даже угадываются заранее, но, самое главное, все заботы направлены в одну сторону, от взрослых к ребенку. И никакого намека на взаимность, ответную заботу ребенка — о взрослых.

Малыш принимает знаки внимания как должное, прямо на глазах превращаясь в маленького деспота. Проявить же заботу о бабушках ему просто не приходит в голову, ибо это не требуется — ведь «он еще маленький». А ведь и маленький может утешить обиженного, сострадать, помогать. И надо, обязательно надо давать эту возможность даже самому крошечному человечку.

Да что от него толку? — скажут многие. А это смотря какой толк иметь в виду. Вот чищу я картошку на кухне и («недогадливая»!) наклоняюсь за каждой картофелиной к корзинке на полу Видит Алеша (ему одиннадцать месяцев) эти поклоны и сам... достает карто-

фелину из корзинки, а потом протягивает ее мне. Я, конечно, растрогана:

— Спасибо тебе, помощник ты мой хороший! Клади вот сюда, на мой стол.

А Алеша, довольный моей похвалой, уже отыскивает вторую картофелину, побольше. Я не успеваю дочистить первую, а на столе появляется новая.

— Видишь, как быстро у нас дела пошли? Молодцы мы с тобой, правда?

Уже до года малыш много раз попадает в такие ситуации, когда он может стать заботливым и внимательным помощником. Несет из колонки папа полные ведра воды, а Алеша бежит впереди и открывает ему все двери по очереди. Накрываю на стол, а Алеша каждому кладет ложку к тарелке. Работая, папа насорил на полу — Алеша в кухню за совком отправился.

Мы старались не забывать похвалить малыша, поблагодарить его и не смеялись, что помощь от него маленькая. Сколько раз приходится видеть совсем удручающие картины. Малыш старается, пыхтит, хочет помочь, а старшие ему:

— Убирайся отсюда! Толку от тебя мало, больше мешаешь.

И не понимают они, что толк не в том, сколько сумел сделать ребенок, а в том, что он *хочет* помочь и уже помогает — по своим возможностям. Как важно поддержать его в этом стремлении!

Кто не слышал таких вот горестных сетований от родителей уже взрослых детей:

— Кормила, поила, растила. Изо всех сил старалась, чтоб ни в чем отказу не знал. И вот вырос и забыл, что мать есть.

Чувствуется, что человеку до слез больно от такой неблагодарности сына, но помочь ему уже нельзя. Всю жизнь шла забота только с одной стороны — от матери к сыну, и ей в голову не приходило, что именно так взращивается будущая сыновняя неблагодарность.

Когда в семье есть несколько ребятишек, то забота о самом маленьком, казалось бы, должна быть свойственна старшим детям. Однако само собой это не получается. Очень многое и здесь зависит от поведения взрослых. Можно, например, приказать старшему:

— Покорми Любу кефиром! — Дать бутылку, чтобы подержал, пока та все высосет.

В этом случае старший воспринимает предложение как приказ, который исходит от папы или мамы и который надо выполнять, хочется того или не хочется, а о самой сестренке и заботы никакой нет.

Но можно сказать это ребенку совсем иначе:

— Наша Любаша уже проголодалась. Надо ей бутылочку подержать, а у меня руки заняты. Как же теперь быть?

— Я подержу, мама, — тут же предлагает кто-то.

Вот так получается куда лучше: здесь возникает желание помочь и сестренке и маме. И если я к тому же не останусь равнодушной к этому, обрадуюсь:

— Какой ты заботливый братишка! — это может лишь укрепить и развить родившуюся только что заботу о друго м.

Папа говорит нашей годовалой дочке:

— Любочка, мама устала, у мамы головка болит. Полечи ее.

Дочка целует меня в лоб, гладит по волосам — «лечит». И я улыбаюсь:

— Вот мне и лучше, спасибо, мой доктор.

— Давай будем говорить шепотом, — говорю я старшему сыну, — девочки делают уроки...

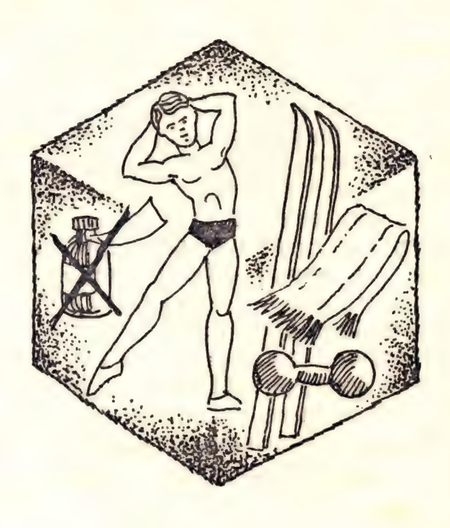
— Ребятки, давайте-ка играть потише — пусть Люба поспит...

— Тише! — слышу голос старшей дочери. — Мама работает.

Если бы думать об этом раньше, у нас могло бы быть так всегда...

Но к сознанию всего этого мы приходили, к сожалению, методом проб и ошибок. А надо, НАДО, НАДО было знать с самого начала, что малышу требуется не только забота о нем, но и обязательно его забота о нас, о бабушках, о других людях. Иначе ему не вырасти настоящим человеком.

ДВИЖЕНИЕ, ДВИЖЕНИЕ, ДВИЖЕНИЕ



ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ

БЕЗ ЛЕКАРСТВ

НАС СПРАШИВАЮТ:
А ЕСЛИ РЕБЕНОК ЧАСТО ПРОСТУЖАЕТСЯ?

"ПРОБЛЕМА" ПИТАНИЯ

НАША СПОРТИВНАЯ КОМНАТА

СИЛА, ЛОВКОСТЬ И... ОСТОРОЖНОСТЬ

А ВОЗРАСТНЫЕ НОРМЫ?

РЕЗУЛЬТАТЫ РАДУЮТ

ДЕТИ ПОШЛИ В ШКОЛУ И...

ЧТО МЫ СЧИТАЕМ ВАЖНЫМ

Дошкольное детство. Само название будто напоминает: впереди школа. Как пугает она сейчас родителей новыми программами, непривычными требованиями. И, желая получше подготовить своего малыша к будущей школьной жизни, столь непохожей на домашнюю, папы и мамы иногда устраивают дома со своими пяти-шестилетними детьми «настоящие» школьные уроки: «Сядь как следует», «Не вертись», «Повтори еще раз», «Дай полный ответ», «Выучи наизусть», «Пока не выучишь, гулять не пойдешь!»

Видя, что результаты, как ни бейся, невелики, родители впадают в уныние: «Непоседа, рассеянный, упрямый — ну какой из него ученик?» И ищут ответ на вопрос: а как же надо готовить к школе? Читают об этом в журналах и в брошюрах, где подробно рассказывается, чем и как следует заниматься до школы. И в своих многочисленных письмах к нам часто обращаются с просьбой: «Расскажите, как вы учили своих детей читать, считать, быть внимательными, усидчивыми? Почему они в школе тратят мало времени на домашние задания, могут даже «перескакивать» через классы? Это что, врожденные способности или у вас особая система подготовки? Расскажите о ней!»

Вот об этом и будет теперь наш рассказ. И начнем мы его не с обучения счету и чтению, не с выработки внимательности и любознательности (об этом будет речь потом), а... со здоровья малышей, с их физического развития. Почему? Да потому что школа — это прежде всего парта, сидение в ней по нескольку часов в день, это, кроме того, сидение за домашними заданиями, за чтением десятков и сотен книг... — это, короче, резкое ограничение подвижности ребенка в то самое время, когда он особенно нуждается в интенсивном, разнообразном, радостном движении.

Конечно, когда-нибудь это противоречие будет пре-

одолено, но, пока, увы, остается во всей своей остроте, и страдают от этого больше всего как раз дети физически некрепкие, малоподвижные, вялые. Им учиться труднее, болеют они чаще, занимаются больше, поэтому сидят дольше, а следовательно, все более слабеют. Получается порочный круг, из которого выбраться очень трудно. А крепкий ребенок (ведь ему *хочется* двигаться!) хоть отчасти да возьмет свое — на переменках, вне уроков, в стихии подвижных игр, а кому повезет (к сожалению, единицам из сотен) — в организованных спортивных секциях, кружках.

Вот и выходит, что прежде всего нужно позаботиться о том, чтобы ребенок уже до школы стал крепким и сильным. Как? Наверное, есть разные способы и пути для этого. Мы расскажем о своем.

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ

Б. П.: Да, придется начать опять-таки с закаливания, хотя обходимся мы, как и на первом году жизни детей, без специальных закаливающих процедур.

Такой вопрос мы не только слышим от многих, но и буквально читаем в глазах каждого наблюдающего наших ребятишек дома. Некоторые не выдерживают, берут Любочку на руки и трогают ее холодные пяточки:

— Тебе холодно?

— Нет, ни капельки! — весело отвечает Люба и, соскользнув с рук на пол, мчится покачаться на боксерской груше, привязанной к канату.

Это действительно так. У наших малышей удивительно хорошо работают все «терморегуляторы». Ночью в спальном мешке плюс 33—34 градуса, и тельце и ножки у них теплые. А вылезли утром из мешка — кругом только плюс 18—22 градуса, а на полу всего лишь плюс 15 градусов (зимой в сильные морозы даже плюс 8—10 градусов). Если бы кожа оставалась теплой, она отдавала бы много тепла. Вот она и приобретает температуру, близкую к температуре воздуха, а ступни ног — к температуре пола, и тогда человек не мерзнет. Оказывается, такое терморегулирование есть у всех млекопитающих: температура подушечек на лапах собак, волков, зайцев равна температуре почвы, а зимой в морозы нулевая. При нуле градусов кровь не может замерзнуть

(она соленая), снег и лед при этой температуре не тают, а кожа отдает минимум тепла. «Ну у животных это понятно для чего. Но зачем это человеку: ведь у него есть одежда и обувь?» — спросите вы. Да, но одежда и обувь были изобретены для предотвращения переохлаждения и перегрева. Это когда-то замечательно расширило возможности человека в преодолении неблагоприятных воздействий окружающей среды. А теперь роль одежды частенько сводится к обеспечению термостата — поддержания постоянной температуры вокруг тела. Да и современная квартира тот же термостат. К чему это ведет? К утрате адаптивных (приспособительных) реакций и к снижению сопротивляемости переменам в окружающей среде: и климатическим, и погодным, и житейским. Вот и получается: ноги промочил — уже чихает, ветерок подул — уже кашляет. Такому человеку только на печи и жить — так узок его диапазон приспособительных возможностей.

А мы постарались этот диапазон для своих детишек расширить, чтобы не было ни у нас, ни у них боязни сквозняков, промокших ног, солнечных ударов, летнего дождя и многого другого. И сделали мы это не путем специальных процедур с их медлительностью и постепенностью, а просто... разрешили им ходить в трусиках и босиком дома и на улице, даже — если захочется — выскакивать на снег и из горячей бани, и из теплой комнаты. Знаете, как хорошо утром вместо зарядки пробежаться по беговой дорожке, а вечером — по снежку вокруг дома, — так мы иногда «моем ноги» перед сном...

Даже мы сами, взрослые, расхрабрившись, вслед за малышами начали ходить босиком по полу, по земле, по снегу. Как же это оказалось приятно... К тому же еще надо учесть, что, и выходя из дома, мы одеваемся примерно на сезон легче, чем принято, то есть осенью по-летнему, а зимой по-осеннему (если не ниже минус 10 градусов).

И каковы же получились результаты?

Во-первых, мы избавились от простудных заболеваний (это 90 процентов всех детских болезней!), а заодно и от вечного страха перед ними, который так отравляет существование и родителям и детям. Как-то один из старших вспомнил: «Когда я в школе учился, даже обидно было: все простужаются, а я никак. Ну что это

за жизнь — и уроков не пропустить на законном основании». Всем бы такую «обиду».

Во-вторых, легкая одежда, а тем более ее отсутствие, не стесняет движений, а прохлада бодрит и стимулирует большую подвижность — двигаться в таких условиях не просто хочется, а даже приятно.

В-третьих, хождение босиком предотвращает плоскостопие, делает кожу стопы плотнее и прочнее, а походку и бег легче и свободнее, то есть благоприятно сказывается на осанке ребенка и координации его движений. Босые ноги и на спортснарядах — подспорье, а не помеха (попробуйте в ботинках забраться на шест, например). Вот почему мы стойко выдерживаем замечания некоторых окружающих о том, что «быть голым и неэтично и неприлично». И лелеем тайную мечту, что когда-нибудь идеалом станет стройный, сильный и крепкий, как пружинка, малыш, один вид тельца которого будет вызывать улыбку восхищения. Тогда покажется неэтичным прятать под одеждами эту красоту.

Л. А.: Тут следовало бы напомнить, что мы разрешили ходить босиком и в трусиках нашим детям с самых первых их шагов и даже раньше. Это очень важно! Позволь подобное маленькому человеку, который уже переболел отитом, ангиной, пневмонией или простужается без конца. Что из этого выйдет?

— Повезло вам на здоровеньких детишек, вот были бы они у вас слабенькие да болезненные, небось дрожали бы над ними и кутали не меньше, чем другие — так иногда говорят нам.

Что сказать на это? Думаю: везет, когда везешь. Мы уже говорили, что у шестерых наших детей был экссудативный диатез. А это значит, что все они были предрасположены к заболеваниям, особенно к простудным (цитирую из популярной медицинской энциклопедии: «...Экссудативный диатез проявляется в склонности ребенка... к частым воспалениям дыхательных путей, заболеваниям желудочно-кишечного тракта, нервной возбудимости и пр.»). Ничего себе «повезло на здоровеньких»... Даже не представляю себе, что бы из них вышло, если бы не наши «профилактические» меры, предпринимаемые с младенчества.

Говорят нам и так:

— Это вы смелые, потому что вас ни разу еще не

прихватило как следует. Вот стрясись что серьезное, сразу откажетесь от своих «снежных процедур».

Стряслось — не отказались. Вот как это было. Случилась у нас в семье пневмония — за 17 лет первый раз, у двухлетней Любочки — осложнение после гриппа. Не уследила я, с температурой отпустила гулять совсем налегке, как всегда, а погода была осенняя, промозглая... До сих пор вспоминаю с ужасом, как она в беспамятстве лежала у меня на руках в приемном покое больницы, как мы долго уговаривали дежурного врача положить и меня вместе с ней в палату, как я не могла никак уйти от больничной двери и как подкашивались у меня ноги, когда я спозаранку пошла узнавать: как? что? Состояние дочурки было тяжелым, несколько дней все мы жили от одного посещения больницы до другого... Да что говорить — каждый, у кого тяжело болел ребенок, пережил то же. А мы с этим столкнулись впервые. Вот когда я поняла по-настоящему, каково это, когда болеют дети... Наконец дочку выписали. И конечно, первые дни мы боялись на нее дохнуть.

— Уж теперь небось не пустите ее по снегу босиком? — спрашивали у меня.

— Пущу обязательно, — говорила я, — потому что не хочу, чтобы это повторилось. — Но, говоря так, я еще не знала, к а к я это буду делать.

Что же вышло? Вот отрывки из дневника:

31.10.73 г. «Любу выписали из больницы».
2.11. «Повысилась температура до 38,5°».
9.11. «Впервые после болезни минут 20 бегала босиком по полу и сопротивлялась надеванию рубашки».
17.11. «Заболела снова. Температура 38,5°, мелкая сыпь: коревая краснуха».
3.2.74 г. «Люба снова бегает по снегу босиком!»

Со времени выписки из больницы прошло три месяца, всего три! Но для того чтобы уже на девятый день после выхода из больницы «сопротивляться надеванию рубашки», надо было, чтобы Любаша намного раньше уже испытала р а д о с т ь и у д о в о л ь с т в и е от хождения в одних трусиках. Значит, и тут выручила наша «голопрофилактика» — раннее закаливание без закаливающих процедур.

БЕЗ ЛЕКАРСТВ

Б. П.: Напомню, что, избавившись от простудных заболеваний, мы избавились примерно от 90 процентов всех детских болезней. Осталось лишь 10 процентов, в основном грипп и детские инфекционные болезни. Их наши ребята обычно переносят легко — без лекарств и лечебных процедур, иногда и без повышения температуры. Высокая температура держится день-два, мы ее не стараемся искусственно сбить ни аспирином, ни другими лекарствами, потому что считаем, что организм должен сам бороться с болезнью, от этого иммунные силы его растут. Так и выходит: болезнь протекает бурно, остро, выздоровление наступает быстро и, как правило, без всяких неприятных последствий и осложнений — мы это заметили уже у первых малышей и совершенно отказались не только от самодеятельного пичканья детей лекарствами, но даже и врачей просим не выписывать их, особенно антибиотиков, — все равно мы их не даем.

Л. А.: Как-то Антон, отыскивая анальгин (попросил дедушка), устроил «ревизию» в нашей аптечке — вывалил все ее небогатое содержание на стол, начал копаться в пестрых пакетиках и коробочках и вдруг... расхохотался:

— Мам, да ты посмотри — у нас тут все лекарства десятилетней давности!

Я даже не поверила. Но он мне показывал одно лекарство за другим: срок годности истекал в 1966, 1967, 1968 годах. А шел уже 1977-й! Я припомнила: тогда года полтора жила у нас бабушка Валя, которая часто прихварывала, вот и остался от нее в наследство весь этот лекарственный «запас».

Так, значит, совсем не лечим? Нет, лечим: постель, малиновое варенье, чай с лимоном, мокрая повязка на лоб, горячее молоко с медом, если хочется есть, что-нибудь любимое, нет аппетита — насильно ничего не даем... Что еще? А еще... сказки или какие-нибудь веселые истории, которые мы читаем или рассказываем больному по очереди.

Иногда ребятишки шутят: «Поболеть бы немножко: все за тобой ухаживают, книжки читают, варенье дают — хорошо!»

Ну, конечно, бывают случаи и сложные, когда не до сказок, не до шуток. Я уже рассказывала о том, как болела пневмонией Любаша. Перенесла операцию по поводу аппендицита девятилетняя Юля. С подозрением на дизентерию пролежал в больнице двухлетний Алеша. Особенно горько было нам, когда во второй раз в больницу, уже школьницей, попала Люба — снова пневмония. И опять вина тут была моя, а вернее моя постоянная сверхзанятость (матери так нельзя!): не выдержала ее в постели, не вылечила до конца грипп, а повторно заболеть пневмонией оказалось куда проще.

Подведем некоторые итоги. Из семерых детей за 18 лет побывали в стационаре лишь трое, всего четыре раза. Вызываем мы врача на дом и обращаемся в поликлинику по поводу болезней всех семерых до семи-восьми раз в году, хотя по существующим статистическим «нормам» наша семья должна бы беспокоить врачей только из-за детских болезней до ста раз в году. А у нас были годы, когда совсем не было необходимости обращаться к врачу.

Однажды из-за этого даже конфуз получился. Пошла я записывать кого-то из младших на прием к зубному врачу. Прихожу в поликлинику, иду в регистратуру...

— Мы здесь детей не обслуживаем, идите к детскому врачу, — сердито сказали мне из окошечка.

— А где он принимает?

— Да вы что, не знаете, где у нас детская консультация? — удивилась регистраторша. — Приезжие, что ли?

Мне было и неловко и смешно. Больница вот уже два года как была размещена в новом здании, а я попала сюда только первый раз. К этому можно еще добавить, что бюллетенила я из-за детей в течение 17—18 лет всего шесть-семь раз, хотя годовым отпуском после рождения ребенка ни разу не пользовалась, то есть выходила на работу сразу по окончании декретного отпуска, когда малышу исполнялось не больше трех месяцев. Мне не страшно было: ребятишки росли здоровыми, и мы с отцом могли спокойно работать и справляться со всеми своими многочисленными обязанностями.

НАС СПРАШИВАЮТ: А ЕСЛИ РЕБЕНОК ЧАСТО ПРОСТУЖАЕТСЯ?

Л. А.: Вполне возможно, что, увидев в оглавлении такой вопрос, вы откроете нашу книгу как раз на этой странице — слишком уж это больная проблема для многих родителей: как закалить ребенка, подверженного простудам, уже привыкшего к постоянному перекутыванию?

Раньше в ответ на подобный вопрос мы только руками разводили: «Нет у нас такого опыта, не имели мы дела с изнеженными детьми, поэтому не можем предложить методики их закаливания. Мы представляем, как не доводить ребенка до такого состояния, но как вывести из него, не знаем». Мы говорили и видели такие разочарованные лица, такие огорченные глаза, что... не выдерживали этих взглядов и пытались хоть как-то подбодрить — ничего, мол, не отчаивайтесь! — и даже пробовали давать какие-то не очень вразумительные советы.

Со временем мы почувствовали, что уходить от этого вопроса нельзя, что надо собрать все, что мы знаем, что наблюдали, что сами испытали, и рассказать об этом.

Это не инструкция, не методика (мы не специалисты, чтобы их давать), это опыт. Мы будем рады, если он хоть немного вам поможет.

Самое трудное — преодолеть собственную свою боязнь и приобрести какую-то долю уверенности в том, что ваши усилия обязательно приведут к успеху. Некоторым в таких случаях помогает психологическая подготовка: какое-то время надо отдать на чтение, размышление, на обсуждение с близкими (чтобы не было раздоров и разногласий!), как перестроить общий уклад жизни. Это неизбежно, ибо одними закаливающими процедурами, не изменяя условий жизни ребенка, едва ли можно добиться значительных сдвигов.

Если вы, допустим, начнете водные обтирания и обливания, но при этом на прогулку будете своего сына снаряжать по-прежнему как на Северный полюс, а дома будете опять бояться лишний раз открывать форточку и не снимете с него колготок и теплых рубашек, то толку от такого «закаливания» не будет.

Опыт подсказывает, что не довеском, не добавкой должно быть закаливание, а изменением всего образа жизни, приближением его к более спартанскому, не изнеживающему, а закаливающему как бы само собой — в этом, по-нашему, должна состоять ваша конечная цель.

С чего можно здесь начать? Нужно, например, отказаться от высказываний типа: «Не подходи к двери — простудишься», «Не пей холодную воду — горлышко заболит», «Мороженое тебе нельзя — кашлять будешь», то есть вообще отказаться от упоминаний болезней при ребенке — не пугать его ими, не предполагать, что они у него обязательно будут. Хорошо бы дальше научиться говорить вместо: «Оденься теплее! Повяжи шарф! Надень еще одни теплые носки...» — хотя бы так (как бы советуясь с ребенком, предоставляя ему право решать самому): «Ну, что мы сегодня наденем? На улице морозец, но несильный, симпатичный такой мороз. Стоит или не стоит еще носочки надеть?» Если малышу захочется надеть поменьше одежек, похвалите его — это уже победа.

Легче всего начинать с освобождения от одежды в комнате. Причем начинать не ребенку, а... самим взрослым. По собственному опыту знаем, что давление на малыша ни к чему хорошему привести не может, если он сам не будет стремиться к тому же, чего хочется и его родителям. Вся задача поэтому, на наш взгляд, и сводится к тому чтобы возбудить у самого ребенка желание полегче одеться, снять одну из двух рубашек, надеть носки вместо колготок, а потом и ступить на пол босичком. Может быть, первым покажет пример отец (а мама его похвалит) или мать (тогда папа порадуется за нее). Главное, чтобы было понятно, что это хорошо. Но к самому малышу не следует при этом приставать с упреками, мол: «Что же ты, смотри, какой папа молодец, а ты...» Зато первую же его попытку: «А я тоже хочу...» — встретить одобрением: «Молодец, ты совсем как папа!»

То же самое можно проделать и с водными процедурами: во время купания сначала не ребенка обливать прохладной водой, а кому-нибудь из взрослых самому облиться: «Эх, хорошо, приятная водичка!» А у малыша спросить: «Хочешь?» Не захочет — отложить раз-другой, а захочет, то облить его действительно приятной

(не слишком холодной!) водой да похвалить его при этом. А потом растереть досуха, приговаривая что-нибудь веселое, вроде:

Отчего течет вода
С этого младенца?
Он недавно из пруда —
Дайте полотенце!

А в следующий раз пусть малыш сам определит, какой водой его облить: потеплей или похолодней... как папа? Эта маленькая хитрость, как правило, действует безотказно: малышу очень хочется быть «как папа, как мама». Значит, нам самим — ничего не поделаешь! — надо становиться все лучше, а заодно бодрее и веселее. Радость и смех малыша, его «Еще, еще!» — вот ключ к успеху и гарантия того, что все идет нормально.

Ну а если вдруг снова насморк? Встретьте его без уныния и паники, даже, если сможете, с шуткой:

— Это из тебя, наверное, распоследние простудинки вытряхиваются — пусть, не страшно.

Очень важно внушить ребенку (и себе) уверенность в том, что он очень здоровый, крепкий и никакая хворь ему не страшна.

Б. П.: Вот еще одно важное наблюдение: переход к новому укладу жизни не должен быть слишком резким и «волевым»: необходима известная постепенность, зависящая в основном от настроения и успехов самого ребенка. Но и з а т я г и в а т ь   э т о т   п е р е х о д   н е   н а д о. Видимо, месяц-полтора, не больше двух — самый подходящий для этого срок. За это время организм может уже в основном приспособиться к новым условиям — это одно. А другое вот что: ребенок не может долго на чем-то сосредоточиваться, а здесь надо воздействовать на его психику, настроить его на иное восприятие жизни. Это следует делать насыщенно, в темпе. Лучше всего воспользоваться для этого летним отпуском и дачными условиями, когда можно пустить в ход сразу три закаливающих фактора: солнце, воздух, воду. И не забыть еще одно, чрезвычайно важное — движение, движение, д в и ж е н и е: не лежать, а ходить, не ходить, а бегать, не перешагивать, а перепрыгивать, не си-

деть в гамаке, а... лазить по какому-нибудь развесистому дереву... — обо всем этом мы расскажем в следующей главе, а пока придется остановиться еще на одном вопросе, с которого обычно начинают, когда говорят о здоровье, а мы, наоборот, отодвинули его на самый конец.

«ПРОБЛЕМА» ПИТАНИЯ

Л. А.: То, что мы поставили слово «проблема» в кавычки, разумеется, не означает нашего пренебрежительного отношения к этому важному вопросу. Забота о питании всегда будет для человечества первостепенной, а для любой семьи, безусловно, значительной. Мы имеем в виду другое: в проблему превращают нередко то, что, по нашему мнению, проблемой вовсе не является. То и дело матери жалуются: «Совсем ничего не ест, прямо измучилась. Только со слезами да с уговорами едва-едва полпорции впихнешь в него, и все. Что делать?» Вот и «проблема»: как впихнуть в ребенка его норму полезных, витаминозных, разумеется, калорийных, особо питательных веществ? И вот: индивидуальное меню, ежедневное разнообразие, чуть ли не ресторанная сервировка, отдельная от семьи торжественная трапеза с увещеваниями, спектаклями, угрозами: «Пока не съешь, не выйдешь из-за стола». Последнее хотя и не рекомендуется, но все же никак не исчезает из практики этого «священного действа». Так бывает в детских садах, в школах, что уж говорить о семьях. Даже стихи и сказки сочиняются с таким «гвоздем морали»: хорошая девочка Маша — здоровая и веселая потому, что она съедает весь обед, а плохой мальчик Вася — хилый и слабый, потому что не любит манной каши.

Мы считаем это не только совершенно противоестественным, но даже безнравственным, потому что все эти усилия вызывают в конечном счете если не отвращение, то пренебрежение к еде, результату огромного труда многих людей.

Одно лето трое наших ребят отдыхали в пионерском лагере. Вернувшись, они с возмущением рассказывали мне, как много хорошей еды оставалось на тарелках; ее трижды в день собирали в огромные кастрюли и скармливали свиньям или даже выбрасывали. Вот где проблема без всяких кавычек: как стало обычным, привыч-

ным, незаметным такое безобразное расточительство, по существу, настоящее нравственное преступление? А начинается-то все с «невинного: «Съешь за маму, съешь за папу», «Ну еще хоть немножечко!»

Даже если подойти к еде с чисто физиологической стороны, и то, кроме вреда (перекорма, ожирения), ничего не выходит из этого насильственного вскармливания по раз и навсегда установленным нормам. Ведь желание есть зависит от многих причин, главная из которых, на наш взгляд, элементарна: человек должен проголодаться. И все. И никаких сложностей. У нас в семье эта проблема и не возникала, потому что: «Хочешь — ешь, не хочешь — не надо, но уж до следующей еды никаких кусков». Исключения, конечно, бывают, особенно для малышей, но уговаривать и охать по этому поводу никому даже и в голову не приходит. В результате у всех ребят отличный аппетит, не нуждающийся, кстати сказать, ни в специальной психологической подготовке, ни в изысканной сервировке, ни в специальных блюдах.

На последнем придется остановиться подробнее. Сколько раз мне приходилось и читать и слышать о том, что детям необходимо отдельное меню, соответствующее их возрасту. И всякий раз это вызывает у меня недоумение и грустную улыбку: на кого рассчитаны эти рекомендации? Можно подумать, что в каждой семье есть повар, или кухарка, или, по крайней мере, освобожденная от всех иных дел бабушка. Даже если в семье двое детишек, годовалый и пятилетний, то уже следует готовить каждый раз три варианта разных блюд: маленькому отдельно, старшему соответственно тоже, а взрослым тоже что-то свое. Некоторые женщины пытаются это делать и...

— Ох эти разносолы — все свободное время у плиты торчу! — жаловалась мне одна знакомая. — Больше ни на что времени не хватает!

Когда же я в ответ заикнулась: мол, можно бы и попроще, она удивилась:

— Щи да кашу? Ха-ха! Не то время. Мои мужики (у нее муж и пятилетний сын) каши какие-нибудь и видеть не хотят. Мясо жареное подавай, а сыну котлетки домашние или курочку...

— И подаешь? — спросила я не без иронии.

— А как же! У меня не семеро по лавкам, во всяком

случае, на нормальное питание хватает, — не удержалась от колкости и она.

Мы не поняли друг друга. Ей было жалко моих детей, которые «не могут нормально питаться», а мне было грустно по другой причине: у этой мамы все время и силы уходят на питание, а на воспитание уже ничего не остается.

Я предпочла иное: как только возможно, высвободить время для воспитания, для общения с детьми. За счет питания? Нет. Просто попыталась найти рациональное решение этой непростой житейской задачи Итак, дано: очень мало времени, не очень много средств и семь-восемь и более человек от мала до велика. Требуется: всех накормить вовремя, досыта и доброкачественно.

Решение задачи.

Учитываем, что доброкачественность пищи далеко не прямо пропорциональна дороговизне продуктов и обратно пропорциональна длительности их тепловой обработки. Берем самые разные овощи, крупы и... покупаем скороварку.

Учитываем далее, что в семье есть малые дети, которым острые блюда, копчености, жирное мясо, костистая рыба и избыток сладостей ни к чему. Удаляем все это из общего рациона.

Учитываем, кроме этого, что существует множество продуктов (особенно молочных!), уже готовых к употреблению: хлеб, молоко, творог, кефир, сыр, сметана, сливочное и растительные масла, мед. Эти продукты — по возможности и по желанию — каждый день.

Наконец, фрукты. Вволю дороговато, приходится делить понемногу на всех (обязательно на всех, не только детям!). Кроме того, есть ведь и сухие фрукты. Вы думаете: недостаточно? Фруктов, может быть, да. Но витаминов? Заморские апельсины, например, можно вполне заменить сладкой сочной (и дешевой!) отечественной морковкой, а вместо дефицитных мандаринов всегда можно сделать великолепный салат из свежей капусты с зеленым луком и горошком.

Что в результате: овощные и крупяные супы, борщи чаще на мясном бульоне, всевозможные каши (манная — одна из любимейших), картошка во всех видах: от печенной в мундирах до жареной; особенно любимы тушенная с мясом и пюре; макароны с сыром, творогом,

сметаной, изюмом, жареным луком, капуста, винегрет, рыба, рыбные консервы (там есть размягченные косточки, необходимые для профилактики кариеса). Ну и, конечно, хлеб, молоко, молочные продукты. Праздничные блюда: фруктовый сок, пельмени и пироги с самыми разными начинками, печенья собственного изготовления, торты, конфеты.

Задача, считаю, в основном решена: времени, сил, средств — минимум, но еды вдоволь, она хоть и без разносолов, но свежа и разнообразна. И все-таки одна загвоздка есть: как же быть с разными возрастами?

Открою два секрета, которые мне помогли решить и эту проблему. Об одном я уже упомянула: мы приблизили общий стол к детскому рациону, то есть исключили до поры до времени все, что детям неполезно (а оно, как оказывается, неполезно и взрослым), следовательно, такая перемена получилась никому не в ущерб.

Вторым было вот что: за стол мы всегда садимся всей семьей, отдельно я (кроме грудных, разумеется) никого не кормила, хотя частенько брала на колени к себе самого маленького и за общим столом давала ему попробовать то, что ему было «по зубам»: ложечку бульона, пюре, киселя, каши — из того, что ели все остальные. Постепенно малыш пробовал самую разнообразную еду и никаких трудностей с переходом к новой пище у нас с ним никогда не возникало. Ребенок легко привыкал к любой новой для него еде, наверное, потому, что начинал с самых маленьких порций и ел сколько ему хотелось. Все это полностью освободило меня и от специального приготовления пищи для ребенка, и от траты времени на его отдельное кормление. Это оказалось очень полезным и еще в одном отношении. Малыша за общим столом намного легче было приучить к опрятности и умению пользоваться чашкой, ложкой, вилкой, хотя опять-таки специального времени это обучение у нас не отнимало — все шло «между делом». При этом я сама вполне успевала нормально, не торопясь, поесть, потому что обслуживанием за столом уже не занималась — это обеспечивал кто-нибудь из семьи. Малыш — сидел ли он у меня или у папы на коленях, или, позже, на своем высоком стульчике — был постоянно под наблюдением взрослого. Это оказалось очень важно в самом начале — тогда было сравнительно нетрудно приучить ребенка к правильному поведению за

столом и не приходилось его потом долго и нудно переучивать.

Со временем мы четко поняли, что первая же попытка швырнуть на пол ложку, размазать кашу или хлопнуть рукой по киселю должна быть строго пресечена: можно отодвинуть еду, отобрать ложку, даже высадить из-за стола. Первая же! А если надо, и вторая и третья. Тогда дальше будет легко. Если же начать уговаривать или наказывать после десяти размазываний, на которые не обращали раньше внимания, то скандалов, капризов и нервотрепок не избежать. Думаю, с самого начала должно быть несколько четких запретов: нельзя ничего разливать и пачкать, нельзя крошить, бросать хлеб и играть с ним, нельзя (для детей постарше) оставлять после себя объедки, куски хлеба, еду на тарелке. Для этого мы всегда спрашиваем: сколько положить? Если малыш не рассчитал и никак не может справиться, отложим: «Доешь потом». Иногда ему могут помочь папа или мама. Но выбрасывать — ни-ни, это преступление!

Когда приходила пора (у нас это было в 1 год — 1 год 3 месяца) и ребенок сам тянулся за ложкой — не для игры, а чтобы попробовать ею есть, мы давали ему ложечку, маленькую, удобную для него. Но давали (в первый же раз!) правильно, не в кулак и не в щепоть, а как полагается, и придерживали его непослушные пальчики своей рукой. Фактически на первых порах приходилось держать ложку вместе с ним и помочь ему донести кашу не в ухо, не к щеке, а в ротишко. И так изо дня в день может пройти целая неделя. Приходилось набираться терпения. Затем мы постепенно пробовали отпускать ручку малыша. При этом каждый раз давали ему ложку только правильно, следили за тем, чтобы он иначе ложку во время еды не брал. И не ругали за неудачу, а хвалили, когда получается. А уж когда малышу удавалось самому съесть несколько ложек каши (я ее варила не слишком жидкой для начала), то мы устраивали даже маленький праздник: дарили, например, ему особую ложку с его инициалами.

На все эти «мелочи» у взрослых часто не хватает терпения и умения (хотя ссылаются они при этом на нехватку времени), а это как раз не мелочь — в этом тоже рождается самостоятельность. Надо обязательно помочь этому важнейшему процессу в развитии ребенка,

не пожалеть на это времени, не прозевать самые первые его проявления ни в чем — это сторицей окупится потом.

Что-то у меня получается все не про здоровье, а про другое, совсем с ним и не связанное.

Б. П.: Ну и что же, в конце концов, ведь мы же писали еще в первой своей брошюре «Правы ли мы?», что не согласны с поговоркой: «Слаб, потому что мало каши ел». Это тогда, когда люди голодали, она отчасти была справедливой, да и то только отчасти. И сила и здоровье куда больше зависят совсем от другого. К этому мы сейчас и перейдем.

НАША СПОРТИВНАЯ КОМНАТА

Мы знали, что с ростом благосостояния и комфорта городской жизни объем и напряженность физической деятельности взрослых и особенно детей упали — значительно ниже оптимальной дозы, необходимой для нормального развития, что гипокинезия и гиподинамия становятся болезнями века и причиной многих, особенно сердечно-сосудистых, заболеваний. Мы попробовали противостоять этой тенденции века и стали — в меру своих возможностей — менять условия и уклад нашей семейной жизни так, чтобы не только максимально удовлетворить потребность детей в движении, но и развить у них эту потребность. Этому чрезвычайно помогло то, что мы не побоялись сделать спортивный уголок в единственной комнате, где жили тогда вместе с двумя детьми. Мы еще не знали, что спортснаряды совершенно необходимы не только в комнате, но и в детском саду, во дворе, в детских парках, на пляжах — везде, где есть дети, потому что это одно из эффективнейших средств для удовлетворения потребности ребенка в движении, необходимом для его развития. Когда мы впервые купили детский спортивный набор (кольца, трапеция, качели), нашему старшему сыну было всего два года, а второму полгодика. Мы и не предполагали, что эти «два кольца и два веревочных конца» станут первым шагом к нашей будущей спортивной комнате, к универсальному домашнему спорткомплексу В. Скрипалева, который сумел на 3,5 квадратного метра своей городской однокомнатной квартиры разместить один-

надцать спортснарядов и тем самым подарил своим детям радость движения, а значит, силу, ловкость, здоровье...

Многие говорят: «Вот и надо все эти спортивные сооружения устроить в детских садиках, в школах, во дворах, наконец. Но в комнату?!» В том-то и дело, что если спортснаряды есть дома, то малыш начнет использовать их как можно раньше — как только будет к этому готов. Такое своевременное начало нужно не только для физического, но и для умственного развития ребенка. Важно и то, что дома при одном-двух малышах есть как минимум один-два взрослых или старших — есть кому поучить, подстраховать на первых порах. В яслях это обеспечить труднее. И еще: в комнате спортснаряды всегда доступны, поэтому позволяют малышу постоянно чередовать разные занятия, обогащать любую игру движением, сочетать с физической нагрузкой умственную, разнообразить сферы деятельности — не по запланированной программе, а по потребности. Очень важный момент, на котором мы позже еще остановимся.

Когда мы перешли жить в новый дом, то прежде всего самую большую комнату оборудовали как спортивную. Правда, здесь же на полках разместились игрушки, игры, куклы, строительный материал, но главными в комнате сразу стали спортивные снаряды. Вот их краткое описание:

Две разные по толщине перекладины, высоту установки которых можно менять по желанию в зависимости от роста ребенка.

Два шеста из стальных труб. Один из них, упираясь в потолочную балку, служит опорой для перекладин. Другой проходит сквозь люк в потолке в мансарду и, «пронизывая» две комнаты, достигает высоты 5,7 метра.

Лесенка с перекладинами из дюралевых трубок. Она стоит вертикально у стены, но может легко сниматься и превращаться в мост, барьер, качалку, забор и даже «самолет» (если ее подвешивают на канатах).

«Лианы» — сделаны из кабеля и каната. Они протянуты от снаряда к снаряду так, что получается целая система «воздушных дорог», по которым можно передвигаться, не касаясь пола.

Гимнастические кольца — самый любимый детский снаряд. Они подвешены на веревках к потолочной

балке. Специальное устройство («восьмерка») позволяет легко и быстро менять высоту подвески колец.

Канат с узлами висит рядом с кольцами. Внизу к нему подвешена боксерская груша — сидя верхом на ней, очень удобно раскачиваться. Иногда мы подвешиваем вместо каната эспандеры, или резиновые бинты, или хорошо растягивающуюся вакуумную резину — для больших «лунных» прыжков, которые дети очень любят.

Вдоль стены выстроились «по росту» мешочки с мелкой галькой. На каждом из них четко обозначен вес — от 1 до 18 килограммов. Есть и маленькая штанга, сделанная из гантелей (вес до 15 килограммов).

Половину пола занимают два больших мягких матраца. На них идут схватки «борцов», занимаются «акробаты», делают свои асаны «йоги» и просто кувыркаются ребятишки всех возрастов.

Весь этот маленький спортзал находится в распоряжении детей с утра до вечера. Трудно вообразить, что происходит здесь, когда собираются все от мала до велика и всех обуревает спортивный азарт! Ребята переходят со снаряда на снаряд, упражнения следуют одно за другим, тут же придумываются и пробуются новые. У ребят есть свои изобретения и любимые упражнения — в каждом возрасте свои.

Самый маленький (месяцев в восемь-девять) начинает с того, что топчется вокруг шеста, а потом берется за кольца или перекладинку. Позже он пробует поджимать ножки, и, когда ему удается провисеть несколько секунд, мы награждаем «спортсмена» аплодисментами — это уже большой успех, и ему радуются все.

Когда же ручки малыша окрепнут, он может не только висеть на кольцах, но и раскачиваться на них сколько сам сможет. В полтора-два года у наших ребят это получалось очень неплохо. Тогда же они овладевали сложным упражнением, прекрасно развивающим брюшной пресс, — подниманием ног из виса к перекладине или к кольцам. Если это получается хорошо, то следом уже пойдет и «лягушка» на кольцах, и вис на подколенках на перекладине и на кольцах вниз головой. Сильные руки позволяют рано овладеть подтягиванием, из которого получился впоследствии наш «колобок», когда надо, подтянувшись до подбородка, под-

нять к подбородку и колени и провисеть так сколько сможешь.

Постепенно ребята овладевают и разными элементами спортивной гимнастики. Годам к пяти-шести они могут «выйти в упор» на кольцах и сделать «угол в упоре», а на перекладине даже сделать «переворот в упор» — упражнение, которое достается с трудом многим новобранцам в армии. Чем крепче становятся малыши, тем больше им хочется двигаться и придумывать новые необычные движения на снарядах. Одно из любимых и самых распространенных детских упражнений — «вертолет»: ребенок, повиснув на кольцах, вращается вокруг своей оси и скручивает веревки колец в жгут, а потом поджимает ножки и раскручивается в обратном направлении.

Самые крепкие, сильные и ловкие любят лазить по канатам и шесту, причем иногда изобретают свои способы лазания. Ваня, например, в семь лет мог брать в левую руку мяч и взбираться по шесту до потолка с помощью ног и только одной правой руки. Если открыть люк, то можно проникнуть в мансарду таким оригинальным способом — без помощи лестницы, а прямо по шесту. А еще приятней соскользнуть через люк вниз, как пожарнику по тревоге. Иногда, когда бывают гости, ребята затевают веселое представление с переодеваниями. Называется оно «Сколько у нас детей». Наверху в мансарде приготавливается ворох разной одежды, и каждый из ребятишек, натянув на себя очередной «костюм», соскальзывает вниз по шесту и, сделав реверанс, называет себя: Оля, Ваня, Аня и т. д. А затем по лестнице бегут наверх, надевают что-то другое, вновь скользят вниз и вновь «представляются»: Петя, Соня, Коля... Они сыплются сверху друг за другом как горох, и скоро уже сбиваешься со счета: пятнадцать, двадцать, двадцать пять! Гости наши смеются: «Прямо и не сосчитать, сколько же у вас детей на самом деле?»

Рассказать об этом трудно, лучше хотя бы раз показать. Когда посмотрят фильмы «Правы ли мы?», «День в семье Никитиных», «Никитины», «Самый долгий экзамен» или когда побывают у нас дома да еще с малышами, которых потом силой приходится отрывать от «этих веревок и турников», тогда не спрашивают, зачем они, а просят: «Посоветуйте, где достать, как сделать?»

Л. А.: Правда, сначала некоторые пугаются: «Ой, упадет! Ой, надорвется!» — и спрашивают у меня: «Как вы можете на все это спокойно смотреть? Вы мать, неужели вам нисколько не страшно за детей? А вдруг...» И недоверчиво слушают мой ответ: «Что вы! Мне было бы куда страшнее за них, если бы всего этого не было. Ведь ребята благодаря такой спортивной обстановке становятся не только сильными, ловкими, но и очень осторожными».

СИЛА, ЛОВКОСТЬ И... ОСТОРОЖНОСТЬ

Б. П.: У нас ни одной серьезной травмы у детей не было, хотя возможностей для этого у них больше, чем у других ребят. Увидев однажды, как я поднимаю турник под потолок, наша бабушка когда-то сделала прогноз:

— Уж ноги себе мальчишки обязательно переломают! Помяните мое слово.

Но прогноз не оправдался, хотя ребятишек вместо двух стало семеро, а спортснарядов прибавляется каждый год и дома и во дворе. И теперь мы уже уверены — вероятность травм у нас ничтожна. Почему?

Конечно, ребята очень сильны. Шутка ли, ухватившись только одной рукой за турник, провисеть целую минуту или полторы. И значит, держатся они за снаряды очень крепко. Но, главное, они тонко чувствуют меру своих возможностей, то есть что им под силу, а что еще нет.

Вот устроили они в комнате «прыжки в воду» с разной высоты и поставили в ряд чемодан, скамеечку для ног, детский стульчик, стул, детский высокий стул, стол да еще и на стол поставили стул, так что вышла лесенка. Старшему из «прыгунов» пять лет, а младшей, Оле, еще нет двух. Спрыгнув с низенькой ступеньки на коврик (это «вода»), влезают на следующую — повыше — и опять спрыгивают. Оля внимательно следит за братьями, делает точно как они и вслед за ними поднимается после каждого прыжка все выше. Вот она спрыгнула с детского высокого стула и влезла на следующую высоту — на стол. Но посмотрела со стола на пол и... не стала прыгать. Спустилась на высокий стул и тогда только прыгнула «в воду». Разница в высоте стола и вы-

сокого стула всего 12 сантиметров, но она ее хорошо чувствует и с высоты 65 сантиметров спрыгивает, а с большей уже нет, хотя братья тут же прыгают с высоты и 100 и 130 сантиметров. Вот это точное «чувство меры своих возможностей», развитое у наших ребятишек при занятиях на снарядах, и защищает их надежно от всяких неприятностей, а нам позволяет не бояться за них.

Мы уже рассказывали о том, как знакомили малышей с опасностями, как они учатся быть осторожными. Так и со спортснарядами — специальных занятий «по технике безопасности» мы не проводим, но и на самотек все не пускаем. Мы поступаем по-другому.

Вот картина, которую нам приходится наблюдать, когда у нас бывают гости с малышами.

Папа-гость подводит своего четырехлетнего сынишку к кольцам (а кольца висят высоко!) и без всяких опасений, подхватив его под мышки, поднимает к кольцам.

— Держись крепче! — советует он сыну, а тот еще не очень знает, как это — крепче. И отец, тоже не чувствуя, насколько крепко ухватился ребенок, еще и раскачивать его начнет.

Мы останавливаем увлекшегося папу:

— Так нельзя — малыш может сорваться! Ведь при раскачивании нагрузка на руки резко возрастает.

Сами мы делаем иначе: никогда не станем поднимать ребенка на такую высоту, до которой ему самому не добраться, а опустим ему кольца, чтобы он достал сам. И никто у нас не станет его раскачивать, пока он этому не научится сам. И никто не упрекнет, если что-то еще не получается или выходит плохо. Но зато очень внимательно будут смотреть за малышом, когда он в первый раз подходит к снаряду.

Вот, допустим, влезает двухлетняя Оля впервые на вертикальную лесенку. Вверх взбираться ей легко. Видно, за какую перекладину надо ухватиться, а ножонки переступают следом за руками. Слезть же вниз малышке невероятно трудно. Опустит ногу вниз, а там ступеньку не находит. Посмотреть вниз еще не умеет... вот и критический момент. Как тут быть? Подойти и сразу снять дочку очень глупо. Она ничему не научится, никакого опыта не приобретет. Полезет завтра снова, и все

повторится сначала (если не будет рядом взрослых, может и сорваться с лесенки, и сильно ушибиться).

Я стою рядом, но не снимаю дочку, а только подхожу поближе, чтобы поймать ее, если оборвется. И тут начинается «урок». Малышка пищит, ей страшно, ножонка никак не находит перекладины. Проходит полминутки, а то и минутка, пока ножка наконец нащупывает перекладину — не без моей помощи, если надо. Сколько неприятных переживаний и у меня и у дочки, зато завтра... О! Самое интересное будет завтра. Маленькая Оля обязательно полезет снова на эту злосчастную лесенку. Но, помня вчерашние неприятности, она влезет только на одну ступеньку вверх, победно посмотрит на меня и... тут же слезает на пол.

— Молодец, Оля! — радуюсь я. Так повторится много раз, и лишь потом она понемножку осмелеет и влезет на две, потом на три ступеньки. Вот так и учатся у нас ребята с первого же года жизни определять свои возможности и быть осторожными.

Л. А.: У детей здесь свои трудности, а у нас, взрослых, другие. Отцам чаще всего труднее избежать излишнего форсирования, понукания, подстегивания. А ведь давление на ребенка возбуждает у него либо страх, либо строптивость и, уж во всяком случае, сковывает, как бы парализует желание и волю самого ребенка. Вряд ли это приохотит малыша к занятиям. А вот матерям надо бы воздержаться от моментальной, часто преждевременной помощи при первой же трудности малыша. Знаю по себе, как это трудно, но нужно! Излишняя опека, «дрожание» над малышом, предотвращение малейших ушибов и любых падений порождают в нем нерешительность, несамостоятельность и неосторожность: ведь за него об опасностях думает мама!

Что же выходит: заставлять — плохо, опекать — еще хуже, а что тогда нужно, чтоб получалось? Радоваться, просто радоваться, когда малышу что-то удается, — это, по нашим наблюдениям, главный стимул для успешных занятий с ребенком. Самый совершенный спорткомплекс не вызывает его интереса, не «срабатывает», если мы, взрослые, остаемся равнодушны к тому, что с ним делает ребенок, как у него получается.

Ну а если упал? А если неудача? Тогда мы утешим, конечно, утешим, вытрем заплаканные глаза, ободрим («Не горюй, еще получится!»), но чуть позже того, как ему пришлось самому потрудиться, покряхтеть, даже поплакать от очередной неудачи. Я только всегда стараюсь избегать утешений такого рода: «Ах, какие нехорошие кольца, не слушаются Ванюшу». Я скорее скажу так: «Жаль, колечки хотели тебя покатать, а ты не сумел... Ну ничего, давай еще разок попробуем...»

А ВОЗРАСТНЫЕ НОРМЫ?

Б. П.: На этот вопрос мы отвечаем иногда контрвопросом: разве есть нормы для того, сколько играть в куклы или в кубики, а сколько в подвижные игры? Да пусть играют сколько хотят!

Вот пятилетняя Аня и трехлетняя Юля друг за другом влезают на стул, со стула на стол, а оттуда спрыгивают на коврик и снова на стул, на стол...

— Когда им надоест прыгать? — спрашивает меня Лена, занятая шитьем.

— Я сейчас посчитаю, — начинаю я ставить палочки на полях своей тетради. И что же? Они остановились после 72-й отметки. 232 прыжка «лягушкой» сделал почти подряд двухлетний Ваня, осваивая понравившийся ему способ передвижения по полу, 500 приседаний сделал как-то пятилетний Антон («Я бы больше мог, да обедать позвали», — говорил он потом). По 10—15 минут малыши могут не слезать с каната, с боксерской груши (они любят «садиться верхом» и качаться на ней), колец, турников. Оказывается, пол — это «вода», и там можно «утонуть», потому все перемещения происходят по воздуху.

Вы видите, что мы почти полностью положились здесь на малышей и не пожалели: они *сами* тонко определяют границы, полезные для организма. Просто поразительно, как долго, без устали, ребята могут повторять одно и то же упражнение. И не менее удивительно, что бывают целые дни, когда никто из них ни разу не подойдет к спортснаряду. Как же устанавливать какую бы то ни было норму для их занятий? Кто, кроме *них самих*, сможет определить их ежедневную, ежечасную, сиюминутную потребность в движениях, их

возможности, их оптимальную нагрузку? Никто! Ни единый, самый опытный тренер в мире, по-моему, не сделает это лучше самого ребенка. Так почему же и здесь не довериться природе? Так мы думали, так сделали, и ни разу нам не пришлось об этом пожалеть.

Если ребенок, например, долго бежит, он просто устанет, и бежать дальше ему будет неприятно. Сработает чувство усталости, и он отдохнет. Перегрузка, таким образом, возможна только там, где ребенка заставят бежать против его желания или делать что-то через силу. В игре такого не бывает, значит, игровая обстановка — надежная защита от перегрузок, в том числе и силовых.

Вот лежат у нас в спортивной комнате мешки с мелкой галькой самого разного веса — 1, 2, 3, 4, 5... 18 килограммов. У них удобные мягкие рукоятки сверху и снизу, их можно брать и одной рукой, и двумя, поднимать и носить одному и вдвоем. Ну а если малыш ухватится за тяжелый мешок, который ему не по силам? Мы такую картину наблюдали часто. Старшие строят какую-нибудь крепость и просят младших: «Тащите сюда все мешки!» Малыш хватает сначала первый попавшийся мешок, но если тот от его усилий даже не шевельнется, то малыш его тут же бросит и схватится за другой, третий, который наконец «поддастся». Тут, видимо, тоже происходит стихийное определение своих возможностей, нужное для жизни во многих случаях.

Как-то устроили ребятишки соревнования — тоже игра, родившаяся после просмотра выступлений штангистов в Монреале. Вместо штанги все те же мягкие мешки с галькой. «Радиокомментатор» Юля сообщает через рупор: «Мастер спорта Ваня, из команды СССР, поднимает вес 12 килограммов!» А поднимать над головой начинают сначала легкие мешки, а потом доходят и до «личных рекордов». Вот уже мешок в 14 килограммов «мастер спорта Ваня» сумел только «взять на грудь», а поднять над головой ему не удалось. Напряжения при этом максимальные, до предела возможностей, но так как они бывают очень часто и испытываются и в годовалом, и в двухлетнем возрасте, и позже, то не только не опасны, но — мы считаем — очень полезны. «Науке известно, что наиболее выгодный режим

для полноценной функции организма — приближение к его максимальной нагрузке» — так пишет в своей статье «Здоровье и счастье детей» член-корреспондент АМН СССР С. Долецкий. Наверное, поэтому развитие силы у наших ребят идет гораздо быстрее, чем при небольших нагрузках, а кроме того, крепче становятся не только их мышцы, но и связки и кости. Видимо, поэтому пятилетняя «медсестра» Любочка может носить на спине «раненых» Ваню и даже Юлю, весящую на 10 килограммов больше «медсестры». Мы теперь убеждены, что защищать ребенка от нагрузок, как это часто делают мамы и бабушки, опасаясь надрывов и ушибов, — это значит, наоборот, подготавливать почву для всяких неприятностей вроде переломов, растяжений и других травм.

Л. А.: Я не стала бы ополчаться только на женщин. На то мы и есть мамы и бабушки, чтобы охранять и защищать, — в этом наша биологическая и социальная потребность, даже обязанность. Ну, бывает, перестраховываемся, перебарщиваем в опеке, но ведь это от излишнего старания. А может быть, еще от того, что не хватает сейчас в семьях мужского «противостояния» нашему женскому охранительному воспитанию? Мне самой иногда бывает трудновато в первый раз смотреть на некоторые новые упражнения, которые изобретают ребята при непосредственном участии отца, нашего главного спортивного заводилы. А вот смотрю и думаю: «Да, уберечь, да, защитить — это, в общем-то, нетрудно, а вот дать хорошую нагрузку я бы, пожалуй, не решилась. Спасибо папе: он может».

РЕЗУЛЬТАТЫ РАДУЮТ

Б. П.: Для определения результатов необходимы критерии. В детских садах и школах оценка физического развития детей «производится на основании данных измерения р о с т а, в е с а и окружности груди» (из книги «Родителям о детях». Л., 1975, с. 92).

Вот по этим критериям наши ребята средние, некоторые даже ниже среднего — так и записано в их школьных медицинских картах. И верно: никто из них не достиг современных акселеративных норм «привеса»

и «прироста». Но нас это не пугает, а, наоборот, радует, так как «из вредных влияний акселерации необходимо отметить нарушение осанки, тенденцию к астенизации, увеличение заболеваемости ревматизмом и проявление его в раннем возрасте, более частые гипертонии у подростков» (И. Усов, Р. Мазо. Пособие по педиатрии для врачей. Минск, 1969, с. 13) и сокращение общей продолжительности жизни (установлено в экспериментах на животных).

Если же судить по другим критериям, по которым тренеры отбирают детей в спортивные школы и секции (сила, скорость, гибкость, ловкость, выносливость), то тут картина будет совсем иная: наши ребята во многом опережают своих более рослых сверстников. Эту разницу мы обнаружили довольно рано. Сначала сравнивали с книжными данными. Читаем, например, в книге для родителей, что умение бегать в три года только начинает формироваться; у малыша в это время еще нет «фазы полета», это скорее быстрый шаг вперевалочку, а не бег. И удивляемся: наши трехлетки легко и по-настоящему бегают. Они запросто спрыгивают со стола на пол, в то время как с высоты 70 сантиметров разрешается спрыгивать только семилетним. Или, например, сказано, что бегать наперегонки 5—6-летнему можно на 30 метров, а ходить на прогулку — не более 500 метров. А у нас уже трехлетние могут бежать рысцой и 2 и 3 километра, не отставая от меня, даже если я иду полным шагом и быстро. Что же касается 4—5-летних, то те в турпоходах проходят до 20—25 километров в день и поражают нас своей неутомимостью. На привале взрослые с наслаждением прилягут под деревом и вытянут усталые ноги, а ребятишки снимают рюкзаки и тут же начинают игру в салочки или отправляются «на разведку» незнакомой местности.

Нас удивило такое расхождение книжных норм с действительностью. Мы увидели, что возможности детей гораздо больше наших представлений о них. Но как их измерить? Как найти такие критерии, которые позволили бы сравнить уровень развития детей, разных по возрасту, по росту, по весу? Задача оказалась сложной. Но в первом приближении мы ее все-таки, думаю, решили. Правда, вначале мама немного подтрунивала над моими многочисленными таблицами, разной «цифирью», но вскоре убедилась, что без этой «цифири» невозмож-

но было бы ничего объективно определить, сравнить, оценить. Ведь сказать просто: «Сильнее, быстрее, выше» — это значит мало сказать, поскольку неизвестно: насколько сильнее, насколько быстрее. Я попробовал найти такие критерии, которые позволили бы это «насколько» определить.

Главный из этих критериев, конечно, сила. И прибор для ее измерения известен — это становой динамометр, который показывает, какой максимальный груз человек может оторвать от земли. Малыши с удовольствием «измеряют силу» по многу раз, но... принимают для этого удобную позу. Они как грузчики и штангисты, когда надо показать максимальный результат, не сгибают спины. Мы назвали этот показатель: «максимальный груз, который может оторвать от земли человек в наивыгоднейшем положении». Но мерить этот груз мы стали не только в килограммах, но и в собственных весах, то есть делили этот груз на вес самого ребенка.

И вот что оказалось: трехлетний городской малыш может оторвать от земли груз, равный в среднем его собственному весу, а шестилетний — полуторному «собственному весу». Наша 5-летняя Люба уже отрывает 2,5 своих веса, а старшие 2,8; 2,9; 3,1, то есть в среднем около 3. Видимо, потому они могут носить друг друга на спине, даже младшие старших.

Но сила — это, так сказать, статический показатель. И чтобы охарактеризовать динамические возможности ребенка, я взял за критерий максимальную скорость, какую малыш развивает в беге (на 30 метров с ходу). При этом скорость бега я стал измерять не в метрах, а в своих ростах в секунду (р/с). Тогда оказалось, что можно сравнивать «беговые способности» ребятишек разных возрастов. Победителем при таком подсчете может оказаться не самый старший и не самый рослый, а самый быстрый, а им может быть и самый маленький по росту.

Оказалось, что дети пяти-шести лет в среднем бегают со скоростью 3 р/с, а наши в том же возрасте — 4 р/с, а к семи-восьми годам скорость вырастает до 4,5 р/с. В девять лет у Ани этот показатель был равен 5,2 р/с. Конечно, мне захотелось определить этим же способом скорость бега наших мастеров спорта. Она оказалась в среднем 5—5,4 р/с (у олимпийского чемпи-

она В. Борзова — 5,48 р/с), то есть оказалась... соизмеримой со скоростью наших ребят. Это было неожиданно: ведь специальных тренировок мы с ними не проводим, и сами они регулярно бегом не занимаются, а результаты высокие. Наверное, тут сказалось то, что они много и с большим удовольствием двигались.

Чтобы иметь подобные объективные данные, три-четыре раза в год мы проводим измерение «уровня физического совершенства» ребятишек почти по 20 разным показателям. Из них можно увидеть, что уже в 4—5-летнем возрасте малыши умеют подтянуться до подбородка на перекладине (7-летний Ваня, например, может сделать это 11 раз подряд, а 10-летняя Юля — 14), в три-четыре года — влезать по вертикальному металлическому шесту на высоту 4—5 метров (старшим на это требуется 6—10 секунд). Из виса на перекладине 5—6-летние могут до 40—50 раз подряд поднять ноги вверх и коснуться ими рук. Могут целую минуту или даже полторы провисеть на турнике, держась за него одной рукой, и т. п. Нет надобности перечислять здесь все измеренные нами показатели, и невозможно показать, к сожалению, имеющиеся у нас сравнительные данные развития наших детей и их сверстников. Скажу только об одном важном наблюдении: наилучшие результаты в спортивных соревнованиях показывают, как правило, те самые дети, у которых в школьных медицинских картах в графе «физическое развитие» написано «среднее» или даже «ниже среднего». Разве это не обидно?

ДЕТИ ПОШЛИ В ШКОЛУ И...

Конечно, в их жизни многое изменилось, как и у всех детей. Впрочем, контраст между домашней и школьной жизнью для наших ребятишек оказался даже больше, чем у других: вместо легких трусиков — тяжеловесная школьная форма, вместо игры — уроки, вместо вольного чередования занятий — строгое расписание.

— Вы совсем не готовите детей к школе, — огорчалась бабушка, — им будет очень трудно привыкать к школьным требованиям и дисциплине.

А нас тревожило другое: каково будет усидеть

за партой нашим непоседам? Чему-чему, а усидчивости-го мы от них никогда не требовали, наоборот, всегда поощряли движение, движение, движение...

Представьте себе, это-то как раз их на первых порах и выручило! Здесь нет противоречия. Парта, конечно, их утомляла, но привычная жажда движений, развитая потребность в них находила выход. «Я так любила бегать на переменках, носилась все время», — вспоминает начальную школу Анечка. «А нам не разрешали, — вздыхает Оля, — а так хотелось...» Это желание удовлетворялось дома: ведь здесь были снова трусики, те же спортивные снаряды и та же свобода в перемене занятий и их последовательности. А то, что у них были крепкие мышцы и прочные кости, оказалось самым надежным средством против искривления позвоночника — этого бича многих школьников. Нам даже почти не приходилось специально следить за осанкой, за тем, чтобы они правильно сидели за столом, когда делали уроки. Как-то нужды в этом не было, тем более что за уроками они не засиживались.

И все-таки моя «цифирь» самоуспокоиться не дает. Чем старше становятся ребята, тем тревожнее результаты моих измерений. Тревогу вызывают как раз не вес и рост, тут дела обстоят нормально: к 16 годам оба старших сына обогнали в росте меня, а мой рост — 175 сантиметров. Падают показатели силы, скорости, выносливости. Движение уже не доставляет им такого удовольствия, как раньше. Почему? Домашний «спортзал» становится мал для подрастающих ребят, неинтересен, а стадиона, бассейна, настоящего спортзала поблизости нет.

Л. А.: Да, ребята приходят домой уставшие — не от учебы, а от сидения. К тому же, привыкая к теплой школьной одежде, они все неохотнее раздеваются дома. Бывало, раньше, еще до школы, нет-нет да скажешь: «Что-то прохладно, может, рубашку наденешь?» А теперь чаще не удерживаешься от досадливого упрека: «Что же ты упаковался с ног до головы?» Наверное, к старшим классам мы своими домашними средствами уже не сможем противостоять Всемогущей Парте и с грустью видим, как все приобретенное до школы постепенно сходит на нет.

Б. П.: Иногда нас спрашивают: «А почему ваши дети не пошли в большой спорт?» Надо сказать, что по

своим данным они могли бы заниматься успешно во многих видах спорта и, несомненно, достигли бы высоких результатов — таково мнение тренеров, которые видели наших ребят на спортснарядах или на беговой дорожке. Видимо, это так и есть. Младших, например, охотно приняли в акробатическую секцию, и спустя полтора месяца девочки получили 3-й юношеский разряд по акробатике, а через год уже первый. Но, во-первых, ездить на занятия им приходится далеко, а провожать и встречать их не всегда удается, поэтому бывают пропуски тренировок. А во-вторых, хотя они и занимаются с удовольствием, все-таки всепоглощающей страсти, какая требуется для завоевания спортивных высот, у них нет. Меня это огорчает, а вот маму не очень. Даже больше — совсем не огорчает. Она считает, что большой спорт поглощает человека целиком, становится главным в жизни, а все остальное ему подчиняется. А у наших ребят так много этого «остального», такая уйма дел и интересов тянет их к себе, что для спорта остается только подсобная роль, видимо, самая для него подходящая: ведь главный рекорд — все-таки здоровье. Я в общем-то согласен с этим, но вот в чем беда: здоровье не делается у ребят крепче — показатели-то снижаются! Наверное, нужны не только секции для избранных, надо, чтобы для каждого был спортзал и стадион рядом и *каждый день* спортивные занятия — в детских садах, школах, жилых домах. Вот тогда и парта будет не страшна.

ЧТО МЫ СЧИТАЕМ ВАЖНЫМ

То, что у нас сложилось, назвать системой, видимо, еще нельзя. Но основные принципы, которыми мы руководствуемся, выделить можно. Их три.

Во-первых, это легкая одежда и спортивная обстановка в доме: спортснаряды вошли в повседневную жизнь ребят с самого раннего возраста, стали для них как бы средой обитания наравне с мебелью и другими домашними вещами.

Во-вторых, это свобода творчества детей в занятиях. Никаких специальных тренировок, зарядок, уроков. Ребята занимаются сколько хотят, сочетая спортивные занятия со всеми другими видами деятельности.

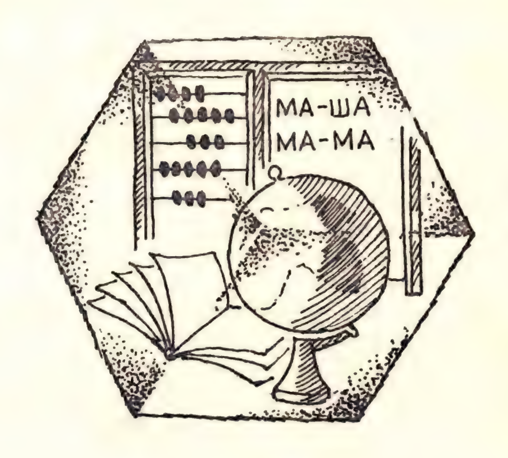
В-третьих, это наше родительское неравнодушие к тому, что и как у малышей получается, наше участие в их играх, соревнованиях, самой жизни.

Все эти принципы, конечно, были не придуманы заранее, а выработаны в практике жизни, в общении с детьми. Мы пользовались ими интуитивно, неосознанно, преследуя лишь одну цель: не мешать развитию, а помогать ему, причем не давить на ребенка в соответствии со своими какими-то замыслами, а наблюдать, сопоставлять и, ориентируясь на самочувствие и желание ребенка, создавать условия для дальнейшего его развития. Честно говоря, это не всегда получалось: не давить, не мешать, а помогать. Ведь мы еще во многом не знали, как надо это делать. Бывало, рассердишься: «Ну-ну, прыгай, не бойся. Эх ты, трусишка!» Малыш в слезы. Потом я стал говорить иначе — без укора и насмешки: «Кто у нас храбрый, тому можно прыгнуть, а кто еще не расхрабрился, тому пока не надо. Ты хочешь? Ну давай! Молодец!»

Разница получалась огромная: в первом случае малыш испытывает давление извне, им руководит страх, стыд. А во втором он сам собой распоряжается и испытывает не унижение, а гордость, радость преодоления. Конечно, действие ребенка тут организовано взрослым, но оно не навязано силой, не ломает волю малыша.

Все эти психологические тонкости мы постигали нелегко, не миновали многих ошибок, но, постигая, менялись и сами приобретали умение общаться с детьми на основе взаимопонимания и взаимодоверия.

СПОСОБНЫЙ РЕБЕНОК НЕ ДАР ПРИРОДЫ



КАК РОЖДАЮТСЯ СПОСОБНОСТИ?

ГЛАВНОЕ – СВОЕВРЕМЕННОЕ НАЧАЛО

И ШИРОКОЕ ПОЛЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ЛЮБИМЫЕ УЧЕБНЫЕ ПОСОБИЯ

ВМЕСТЕ С ДЕТЬМИ

ГАРАНТИЯ ОТ ПЕРЕГРУЗОК

ГЛАВНЫЙ ИТОГ – ЛЮБОЗНАТЕЛЬНОСТЬ

А ВНИМАНИЕ, УСИДЧИВОСТЬ, ДИСЦИПЛИНА?

КАК РОЖДАЮТСЯ СПОСОБНОСТИ?

Б. П.: В основу умственного развития наших детей положены все те же наши «три кита»: богатая для разнообразной деятельности обстановка, большая свобода и самостоятельность детей в занятиях и играх и наша искренняя заинтересованность во всех их делах. Мне и здесь хотелось бы еще раз подчеркнуть, что мы не ставили себе целью научить их всему как можно раньше, мы старались создать условия для развития их способностей — по их возможностям и желаниям.

Мы не знали и не могли взять на себя смелость определять, что и когда развивается у малышей, и в своих действиях исходили из того простого наблюдения, о котором уже упоминали в первой части книги: с младенцем разговаривают со дня его рождения, когда он еще и не понимает ничего. Наступает момент (для каждого индивидуальный), и малыш скажет первое слово. Если с ним не говорить, то это первое слово может быть не сказано и в год, и в два, и в три. Ну а если по отношению ко всем прочим человеческим способностям поступить так же? Не определять сроки заранее, а просто создать благоприятные условия и посмотреть, как будет развиваться ребенок. В поиске этих условий мы и выработали те самые принципы, о которых я говорил.

Наблюдая за детьми, мы заметили, что развиваются у них те стороны интеллекта, для которых у нас были условия, *опережающие* само развитие. Допустим, ребенок еще только начинал говорить, а у него уже были среди прочих вещей и игрушек кубики с буквами, разрезная азбука, пластмассовые, проволочные буквы и цифры.

Вместе с великим множеством понятий и слов, входящих в эту пору в мозг ребенка, четыре десятка

значков, называемых А, Б, В... 1, 2, 3, 4... и т. д., запоминались без всякого труда к полутора-двум годам. А все потому, что мы не делали из этого тайны, не говорили, что «тебе рано», просто называли малышу буквы, как называли прочие предметы: стол, стул, окно, лампа и т. д. И радовались, когда он запоминал, узнавая их в любом тексте.

Так же было и с математикой (счеты, счетные палочки, цифры, таблица: сотни и тысячи, бусинки на проволоке и пр.), конструированием (всевозможные кубики, мозаика, конструкторы, строительные материалы, инструменты и др.), спортом (спортснаряды в разных сочетаниях в доме и во дворе).

Самым главным открытием на этом пути было для нас то, что в этих условиях дети очень многое начинали раньше, чем это предписывалось им по медицинским и педагогическим нормам: к трем годам они начинали читать, в четыре — понимали план и чертеж, в пять — решали простые уравнения, с интересом путешествовали по карте мира и т. д. И дело было не только в постижении некоторых школьных премудростей, которыми они легко овладевали до школы (беглое чтение, устный счет, письмо), но и в том, что они при этом становились самостоятельнее, инициативнее, любознательнее, ответственнее — тоже не по годам. Мы их могли оставить дома одних (с 6—7-летним старшим) часа на три-четыре и знали, что ничего не случится. Мы могли спокойно послать семилетнего в Москву (электричка, метро) или одиннадцатилетнего в Горький (он сам брал себе билет, ехал без всякой опеки проводника или кого-либо из взрослых). И все это не делало из них старичков — таких выдумщиков и озорников еще поискать! Но об этом речь еще впереди.

Сначала мы этому только удивлялись, а затем всерьез заинтересовались проблемой раннего развития детей. Оказалось, что изучением потенциальных возможностей человеческого мозга давно занимается мировая наука и практика. Ученые пришли к выводу, что резервы мозга колоссальны, а используются они в течение жизни человека ничтожно мало, что гениальность — это наиболее полное проявление интеллектуального потенциала, которым обладает любой нормальный человек.

От чего же зависит реализация этого потенциала? От чего зависит уровень развития способностей? Ответить на этот вопрос — значит найти способ растить таланты, не искать их среди обыкновенных, а растить всех талантливыми людьми. А это позволит избавить школу от неуспевающих и второгодников, детей — от перегрузок, родителей — от бессилия и удобного предрассудка: «Такой уж он у меня уродился». Просто невозможно было не попытаться принять участие в поиске ответа на вопрос, откуда берутся таланты?

Ну, конечно, мы ни в какой степени не считаем, что нашли способ выращивания вундеркиндов. Вундеркинд — это чудо-ребенок, исключение из правил, пока малообъясненное явление. Я же говорю о другом: как каждого, буквально *каждого* малыша, родившегося нормальным, вырастить способным и даже талантливым. Ведь это требование времени — научно-технической революции, всевозрастающей ответственности человечества за все, что делается на земле, необходимости предвидения и осмысленности каждого шага человека, живущего на нашей планете.

Л. А.: Я думаю, что ответственность зависит не столько от талантливости, сколько от совестливости. Можно быть сверхталантливым, но при этом корыстным и эгоистичным человеком, живущим по принципу: «После меня хоть потоп...»

Б. П.: Это наш старый спор, мы к нему еще вернемся. Я только скажу, что сейчас нужен не только знающий человек, но и *творчески осмысливающий* свое дело, свое место в жизни, а для этого нужны высокоразвитые творческие способности и умение применять их на практике, в труде, на любом рабочем месте, в любой жизненной ситуации. Как этого добиться?

ГЛАВНОЕ — СВОЕВРЕМЕННОЕ НАЧАЛО

Важнейшим условием развития всех способностей я считаю *своевременное начало*. За этими двумя словами годы наблюдений, размышлений, исследований. Итогом этой работы была «Гипотеза возникновения и развития творческих способностей» (сб. «Социологические и экономические проблемы обра-

зования». Новосибирск, «Наука», 1969, с. 78—124). В ней впервые появилось непривычное слово НУВЭРС, составленное из первых букв названия процесса, который происходит в человеческом мозгу: Необратимое Угасание Возможностей Эффективного Развития Способностей. Трудно вкратце изложить содержание большой работы, но суть ее заключается в следующем: каждый здоровый ребенок, рождаясь, обладает колоссальными возможностями развития способностей ко всем видам человеческой деятельности. Но эти возможности не остаются неизменными и с возрастом постепенно угасают, слабеют, и чем старше становится человек, тем труднее развивать его способности.

Вот почему так важно, чтобы условия опережали развитие. Это даст наибольший эффект в развитии, которое будет просто своевременным, а вовсе не «ранним», как считают те, кто называет так развитие наших детей.

Кстати сказать, мы-то сами теперь считаем развитие наших ребятишек не только не ранним, а запаздывающим во многих отношениях. Ведь условия, которые мы сумели создать, конечно, еще очень далеки от возможного идеала. Это естественно: домашними силами и средствами такую проблему не поднять.

Вот несколько примеров. Не смогли мы создать даже удовлетворительных условий для занятий ребят в области изобразительного искусства, биологии, иностранных языков и многого другого. И развитие ребят здесь явно отстает от их возможностей. А теперь нагонять упущенное очень трудно: иностранный язык, например, никто из них толком так и не знает, несмотря на школьные пятерки и четверки. А могли бы знать, если бы кто-нибудь из нас владел иностранным языком и просто говорил на этом языке с детьми со дня рождения, как это делает со своими малышами инженер В. С. Скрипалев. Для Олега Скрипалева изучение английского языка проблемы не составит: он говорит на нем так же, как и на русском, совсем свободно.

Итак, условия для развития должны опережать его, подготавливаться заранее. Вот для этого и нужна — все равно: в доме ли, в детском ли учреждении — гораздо более богатая обстановка, чем та, в которой сейчас растут дети во многих семьях.

И ШИРОКОЕ ПОЛЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Конечно, под богатой обстановкой я понимаю не ковры, хрусталь, польскую мебель и т. п. Все это предназначено для отдыха взрослых, а ребенку от такого богатства пользы мало: полированным миром вещей-недотрог можно лишь любоваться, а делать в нем ничего нельзя. Правда, для ребятишек в возрасте до двух лет даже простое разглядывание предметов и их изображений занимает до 20 процентов всего времени их бодрствования и является важным развивающим фактором. Но чем старше становится ребенок, тем менее его удовлетворяет одно созерцание, и он тянется к каждому предмету рукой и начинает его пробовать сначала «на вкус», потом «на стук», потом на всякое другое его применение. Но ведь хрусталь для этого не годится, а вот если малышу рано попадают в руки карандаши, мел, бумага, клей, ножницы, молоток, картон, краски, пластилин, кубики — все то, чем можно работать (действовать, строить, делать), тем богаче условия его развития.

Мы рано заметили, что малыши предпочитают манипулировать не игрушками (они им быстро надоедают), а предметами домашнего обихода, которыми пользуются взрослые: кухонной утварью, письменными и швейными принадлежностями, инструментами, приборами... А заметив это, разрешили малышам «войти» в наш взрослый мир и исследовать его неигрушечные свойства и опасности. Мы уже писали в первом разделе книги, как мы начинаем знакомить малышей с этим сложным миром реальных вещей. Того же принципа самостоятельности мы придерживаемся и в дальнейшем, не требуя от малышей «не брать без спроса», но требуя «класть на место». При этом, приветствуя исследовательскую деятельность, мы запрещаем ломать, рвать, портить вещи «просто так» — «со зла» или от нечего делать.

Доступность вещей не означает, однако, что детям позволено все трогать и брать без разрешения. У нас есть вещи — и их действительно огромное большинство, — которыми дети могут пользоваться в любое время по своему усмотрению. Перечислять их бессмысленно: это все то, что не входит в две запретные категории: чужие и ценные вещи. Под «чужими» по-

нимаются буквально чужие, а кроме того, личные вещи — на папином или мамином столе, в дедушкиной комнате, в чьей-то сумке или портфеле, которые неприкосновенны. Эти вещи можно брать только с разрешения. А ценные вещи — на них также налагался, безусловно, строгий запрет — это часы, магнитофон, фотоаппараты, пишущая машинка и т. п., тонкие механизмы, которые ребенок по незнанию может легко испортить. Мы не прятали их от детей, не убирали подальше, но давали понять с первого же знакомства, что эти вещи трогать нельзя. И я не помню случая, чтобы по вине малышей что-нибудь из дорогих вещей вышло из строя, хотя они были всегда доступны, а дети часто оставались с ними наедине.

Думаю, так получалось потому, что подобных запретных вещей было очень немного и они не были детям совершенно незнакомы. Обычно малыши рассматривали их вместе с кем-нибудь из взрослых или старших, и они переставали быть притягательными своей неизвестностью.

А главное, у детей нашими стараниями все больше появлялось других интересных, всегда доступных для них вещей, начиная от спортивных снарядов и кончая всевозможными инструментами и строительными материалами, все это, помимо обычных игрушек, кукол, которых у детей тоже много.

В нашей комнате-мастерской можно резать, клеить, лепить, пилить, забивать гвозди, рубить, колоть, сверлить, точить. Были как-то у нас в гостях целую неделю два брата — двухлетний Витя и шестилетний Дима. Как же они были довольны, что молотки бывают разного роста и гвозди тоже и что доску можно прибивать гвоздями к обрубку бревна на полу. С каким усердием они вколачивали в бедную доску гвозди один за другим, получалось это у них все лучше и лучше. А мы с их мамой — доктором — глядели на «мастеров» и говорили друг другу: «Как же не хватает малышам в современной квартире вот такого настоящего дела!»

Мы старались идти навстречу любым намерениям детей что-то делать, проявить себя в каком бы то ни было творчестве. Заметили, что малыш любит писать мелом, — сделали из куска линолеума доску; заметили, что его интересует в «Детской энциклопедии»

карта, — повесили большую карту полушарий на стенку. Так у нас на стенах появились таблицы сотни и тысячи, буквы печатные и письменные на плакате, на кубиках, измерительные приборы, большие деревянные кирпичи, конструкторы, всевозможные игры и, конечно, книги, множество книг — от сказок и книжек-малышек до энциклопедий и научно-популярной литературы. Вот это-то мы и называем богатой обстановкой. Для ребенка в ней открывается богатое поле деятельности.

Один профессор, вспоминая свое детство, удивлялся, с какой живостью и точностью он может представить рисунок на обоях в детской и даже форму трещин на белом потолке. Так почему же, недоумевал он, не дать для запоминания «на всю жизнь» таких сгустков человеческих знаний, какими являются географическая карта или таблица Менделеева? Эти первые впечатления могут непроизвольно возбудить интерес к какой-то области знания и даже развить определенные способности ребенка.

Те, кто знаком с биографией женщины-математика Софьи Ковалевской, могли обратить внимание на такую деталь: стены ее детской были оклеены страницами из математической книги. Но мало кто верит в связь между этими страничками с формулами и чертежами и ярким математическим талантом девочки Сони.

У нас в семье, видимо, точно так же «сработала» таблица Менделеева, на которую обратил внимание в «Детской энциклопедии» трехлетний Антон. А позже начались дымы, запахи, вспышки, появился конструктор «Юный химик», целая стена в мастерской, забитая химической посудой и химикатами. Потом химико-механический техникум, победа в химической олимпиаде и, наконец, химфак МГУ.

ЛЮБИМЫЕ УЧЕБНЫЕ ПОСОБИЯ

Этой чуткостью и восприимчивостью детского ума мы постарались воспользоваться и в обучении грамоте, счету, в знакомстве детей с мерами длины, веса, времени, с чертежом, планом и т. д.

Касса больших (60 миллиметров) письменных

букв, согнутых из проволоки, не только позволяла составлять слова-поезда: «МАМА», «АНЯ», «ДОМ», но и обучать составителя поездов письму. Он не догадывался об этом, но, составив «поезд», обязательно «проверял все вагоны», обводя пальчиком все буквы по порядку.

Дедушке трудно рассмотреть на маленьком термометре за окном, какой сегодня морозец. Ему помогут малыши, Ваня и Люба, — они установят точно такую же температуру на учебном термометре метрового роста, где очень крупные деления и подвижная красно-белая ленточка позволяет установить любую температуру, какая бывает на нашей Земле.

Со стены можно снять и часы с большим циферблатом, в которых часовая стрелка передвигается в 12 раз медленнее минутной, как на настоящих часах, но показать они могут любое время, стоит только малышу покрутить шестеренку сзади. Эта игрушка позволяет ребятишкам на несколько лет раньше сверстников освоить часы и измерение времени.

Есть у нас «игрушка», которая учит завязывать узлы. На рамке из дюралевых уголков и трубок в верхней половине завязаны образцы: 14 различных узлов, от самых простых до очень сложных вроде альпинистского «узла укорачивания». А в нижней 14 «концов» из капронового шнура позволяют завязывать копии этих узлов, что и взрослым не всегда удается.

Чтобы малыши познакомились с картой и планом, у нас есть и глобус, и план дома, физическая карта мира и учебная школьная, где рядом с планом местности изображен и ее рисунок. Уже пяти-шестилетние ребятишки с удовольствием находят, где на плане дорога, лес или село, нарисованные на рисунке, или наоборот. А когда научатся читать, то задают друг другу задачи по карте мира и знают не только материки, океаны и моря, но и много государств, столиц, рек и гор и любят совершать путешествия по суше и по морю.

Даже простая на первый взгляд таблица сотни дает малышам много пищи для размышлений и возможности задавать друг другу массу задач. Сначала они просто показывают пальчиком числа и называют их по порядку: кто дальше? И быстро уясняют, что после «двадцать девять» идет не «двадцать десять»,

а «тридцать», то есть усваивают порядок чисел, а потом начинают сосчитывать разные предметы. Когда все числа уже знакомы, мы даем задачки: кто быстрее найдет число 27? 49? 93? Затем по этой же таблице ребята овладевают сложением, находя, например, сумму чисел, расположенных по вертикали, горизонтали, диагонали. При этом они изобретают разные способы сложения и быстро привыкают к математической терминологии.

С началами геометрии дети знакомятся по разнообразным геометрическим фигурам, вырезанным из цветной бумаги и приклеенным к стене. Здесь же указаны основные линии фигур и их названия, высота, медиана, диаметр, радиус... И малыши очень рано отличают угол от треугольника, квадрат от ромба, круг от окружности и т. п. А в строительных наборах есть и шары, и цилиндры, и конусы, и пирамиды, и мы называем все эти геометрические тела их «математическим именем».

В нашей мастерской учебными пособиями фактически служат и измерительные приборы: весы, динамометры, секундомеры, штангенциркули и пр.; и разнообразные материалы: от фанеры и жести до всевозможных пластмасс; и разные инструменты для обработки дерева и металлов, в том числе электроинструменты, требующие умения и осторожности в обращении.

Наконец, игры. В первую очередь это конструкторы: пластмассовые с крупными деталями для малышей; конструкторы-механики и даже большой электронный конструктор, которым увлекаются старшие.

Особое место среди всех учебных пособий занимают наши развивающие игры, которые мы назвали «ступеньками творчества». Это игры необычные, они родились в общении с детьми и при их непосредственном участии. В них можно играть уже на втором году жизни, как только малыш начинает различать форму и цвета, и в них же с удовольствием играют подростки и даже взрослые.

Что же такое развивающие игры?

При всем своем разнообразии они объединены под общим названием не случайно: все они исходят из общей идеи и обладают одними и теми же характерными особенностями. Лучше всего проследить это на

примере. Вот игра «Сложи узор». Шестнадцать ее кубиков окрашены необычно — все шесть граней по-разному. К ним приложены почти сто рисунков с узорами начиная с простейших, доступных детишкам в полтора-два года и кончая очень сложными, с которыми справится не всякий взрослый. И каждое это усложнение узора малыш должен понять и преодолеть самостоятельно, как бы сделать для себя маленькое открытие.

Первые узоры могут быть легкими, то есть ниже его возможностей, но, поднимаясь как по лесенке от узора к узору, он подходит и к таким, которые заставляют его напрячься полностью, включить все умственные и волевые способности «на полную мощность». Этот процесс очень радует ребенка — он видит свои успехи, испытывает огромное удовлетворение оттого, что трудно, а получилось, и просит еще.

Но вот на каком-то узоре малыш остановится — не сумеет его сложить; например, дошел до узора, где нужны двухцветные грани («домик», «фонарик»). Он крутит кубики и так и сяк — нет, «домик» никак не получается! Значит, он добрался до потолка своих нынешних возможностей. Это критическая точка и для ребенка, и для старшего: подсказывать ни словом, ни жестом нельзя! Можно только утешить огорченного малыша и обязательно обнадежить его: «Еще и еще раз попробуешь — получится!» И когда завтра или через несколько дней, даже недель, наконец преодолена и следующая ступенька, это воспринимается ребенком как большое достижение, возбуждает желание двигаться все дальше и дальше. И это действительно достижение — ребенок самостоятельно решил ту задачу, которая еще вчера ему не давалась, была ему не под силу.

И при этом ему никто не подсказывал, не показывал. Он додумался сам, что крыша домика должна получаться из двух кубиков, сложенных особым образом: оказывается, прямой угол может получиться и так! Это целое открытие! А оно влечет за собой сдвиг в пространственном воображении, в умении комбинировать. Сделан пусть крохотный, но шаг в развитии творческих способностей!

Подобную картину можно наблюдать и во время игры в «Уникуб», в «Кирпичики», «Внимание»: те же задания-ступеньки, то же максимальное напряжение ин-

теллектуальных сил, та же радость совершающегося открытия и как результат развитие каких-то сторон творческих способностей ребенка. В основу развивающих игр положены два принципа обучения — это от простого к сложному и «самостоятельно по способностям». Этот союз позволил разрешить в игре сразу несколько проблем, связанных с развитием творческих способностей.

Во-первых, развивающие игры могут дать пищу для ума с самого раннего возраста.

Во-вторых, их задания-ступеньки всегда создают условия, опережающие развитие способностей.

В-третьих, поднимаясь каждый раз самостоятельно до своего потолка, ребенок развивается наиболее успешно.

В-четвертых, развивающие игры могут быть очень разнообразны по своему содержанию, а кроме того, как и любые игры, не терпят принуждения и создают атмосферу свободного и радостного творчества.

В-пятых, играя в эти игры со своими детишками, папы и мамы незаметно для себя приобретают очень важное умение — сдерживаться, не мешать ребенку самому размышлять и принимать решения, не делать за него то, что он может и должен сделать сам.

Первая же попытка ввести развивающие игры даже в небольшой дозе (два-три раза в неделю по полчаса), в практику работы со старшей группой детского сада показала, что темп умственного развития малышей может возрасти почти вдвое.

Конечно, игры вовсе не какой-то эликсир талантливости, принимая который «через день по столовой ложке» можно достичь желаемых результатов. Развивающие игры не могут заменить «этих грязных железок» и верстака с инструментами, не могут освободить от необходимости творческого подхода к любым жизненным ситуациям. Это только одно из средств развития способностей, и оно будет тем действеннее и полезнее, чем меньше будет противоречий между принципами, которые легли в основу этих игр, и принципами, на которых строится вся система обращения с детьми в семье.

ВМЕСТЕ С ДЕТЬМИ

Да, очень нужен для малыша в квартире уголок не только с игрушками, но и со спортснарядами, и с рабочими инструментами, и со строительными материалами. И еще очень важно: в этом уголке должно быть место не для одного, а для двух, трех: для брата, сестры, товарища и для папы или мамы — обязательно и для них тоже, иначе может получиться так: купили, достали, сделали, развесили, установили... а все зря: ребенку скучно. Что же нужно, чтобы ребенок взялся за дело, занимался им увлеченно и добился результатов?

Это очень важный вопрос, на который мы одно время не могли дать верного ответа. Говорили обычно так: «Главное — создать условия для разнообразных занятий и впустить туда ребенка, предоставив ему максимальную свободу деятельности. А там уж все пойдет само собой». Это заблуждение держалось в нас довольно долго. Мы просто не замечали, не осмысливали собственного большого участия в самых разнообразных делах малышей.

А заставило нас задуматься об этом одно обстоятельство. У нас появился рояль. Кроме того, я накупил разных музыкальных инструментов: гитару, балалайку, «Мелодику», ксилофон. Нам подарили трехрядную гармонь, губную гармошку. Появились ноты, самоучители, даже настенный плакат — схема клавиатуры рояля. Но все это лежало мертвым грузом, почти не вызывая интереса у малышей. «Почему?» — огорчались мы и не знали, что предпринять: сами-то играть мы не умели. Так прошло два, три, четыре года. Потом старший сын поступил в педучилище, в программе которого обязательны музыкальные занятия. И зазвучал наш старенький рояль. Мы очень радовались Алешиным скромным успехам... Вот тут-то неожиданно и началось повальное увлечение музыкой всех ребят. Эти раньше непонятные для них запятые и точки на пяти линейках вдруг зазвучали разными голосами и стали сливаться в знакомые мелодии. Это было чудо, которое оказалось доступным каждому. За какие-нибудь два-три месяца четверо старших овладели нотной грамотой. Правда, музыкальный слух так и остался у них неразвитым — поздновато, наверное, оказалось, — но младшие «по-

шли как на дрожжах», даже мелодии несложные стали сочинять.

Вот тогда-то мы и призадумались: оказывается, обстановка — это еще не все.

Стали вспоминать. Мастерская у нас была сначала совсем крохотная — 3 квадратных метра, но работали там малыши вместе с папой или с кем-нибудь из старших приятелей. Всегда у нас было так: если мама шьет, обязательно примостится рядышком еще одна «швея»; если папа пишет, то рядом на том же столе, на тех же листах бумаги, с тем же серьезным видом работает еще один «писатель» или «художник». А общая работа или просто даже работа рядом — это обязательно интерес и к процессу труда, и его результатам друг у друга, это повод для разговора, это обмен мнениями и критическими замечаниями, это общая радость, когда получилось хорошо у кого-нибудь, короче, это общение в самом лучшем его варианте — в совместной деятельности. При этом и времени не так уж много тратится: ведь отдельных специальных «уроков» мы не проводили.

Вспомнили еще вот что, очень важное: с самого начала у нас повелось так — мы старались не делать за малыша то, что он сам может сделать, не думать и не решать за него, если он сам может додуматься и решить. Наоборот, мы еще и подсовывали ребятишкам то задачки на сообразительность, которые они очень любят до сих пор; то разные житейские задачи: как перевести через шоссе «невнимательную маму», как не потеряться в зоопарке или что делать, если потеряешься, как найти свое место в театре, как заплатить деньги в кассу и проверить сдачу и т. д. Заранее подобные ситуации мы, конечно, не планировали, но старались не упускать возможности воспользоваться ими, чтобы ребенок САМ сообразил, решил, сделал, проявил себя, преодолел боязнь, нерешительность.

Вообще в любых занятиях детей мы стараемся поощрять творчество, не навязывать своих мнений, а тем более решений, не торопимся обязательно предотвратить ошибку или сразу указать на нее. Ребятишки поэтому редко обращаются с просьбами: «Мам, помоги; пап, покажи!» Даже, наоборот, протестуют: «Не смотри, я еще не сделал» — и пытаются до всего

докопаться сами, а нам показывают какой-нибудь конечный результат. В случае неудачи мы стараемся не упрекать, не стыдить, а вот если получилось что-то хорошо, не скупимся на похвалу.

Л. А.: Тут важно, чтобы получалось действительно хорошо, не кое-как. Надо признаться, бывало у нас — хвалили не всегда по заслугам, и прошло немало времени, пока мы поняли, что это сильно вредит ребятам. Чем? Ну, во-первых, отсюда идут ростки тщеславия, когда в общем-то незаслуженная похвала не смущает, не тяготит, а радует, вызывает удовлетворение. А во-вторых, это приучает к небрежности, к низкому качеству работы, к «тяпляпству», к неумению выкладываться в деле до конца. А зачем выкладываться? И так похвалят!

Помню, я долго не могла решиться выразить неудовольствие по поводу наспех сделанных подарков, которые преподносили малыши нам или друг другу к разным праздникам. Беру в руки, в душе огорчаюсь: сделано хуже, чем мог бы, труда и старания вложено немного, но смотрю на сияющие глазенки и не хватает духу поругать или упрекнуть. «Спасибо, — говорю да еще и похвалю: — Молодец, мне очень нравится». Как я сейчас себя за это ругаю! Почему я тогда не вспомнила мудрую сдержанность своего отца, который никогда не выражал восторгов по поводу наших с братом поделок, а всегда оценивал их примерно так: «Ничего, молодцы, но, знаете, вот здесь можно все-таки было и получше сделать». Помню отчетливо: мы выкладывались до последней степени доступного для нас совершенства, чтобы заслужить вот такую его нещедрую похвалу. И научились ценить качество в своей работе, которого так не хватает некоторым из наших ребят.

Сначала мы не придавали большого значения тому, о чем только что рассказали. Видимо, все складывалось как бы само собой потому, что нам было просто интересно с детьми и мы никогда не оставались равнодушными к тому, что и как они делают, что у них получается. Это был не контроль, не слежение, не опека, не уроки с проверкой, а совершенно искренний интерес к жизни ребятишек, к их разнообразной, кипучей деятельности.

ГАРАНТИЯ ОТ ПЕРЕГРУЗОК

«А не чересчур ли — такая сплошная да еще интенсивная деятельность? Не перегружен ли мозг ребенка информацией? Не ведет ли это к переутомлению, расстройству сна, раздражительности?» — такие опасения нам высказывают нередко. А мы удивляемся: какая же тут может быть перегрузка, если ребенок занимается по своему желанию, тем, что ему интересно, и столько, сколько сам хочет. К тому же известно, что лучший отдых — это перемена занятий, а для наших ребят это не проблема: возможностей для такой перемены очень много. Больше того, возможны сочетания занятия. Доска для мела у нас была рядом со спортивными снарядами, и мы могли, например, наблюдать такую картину: кто-то из малышей пишет примеры на доске, а другой решает их, вися на турнике вниз головой или раскачиваясь на канате. Эти непринужденность, раскованность очень приближались к игровой. Да фактически это и была игра, в которой главное — свобода творчества, свобода проявления своих возможностей, проба своих сил. При этом возникает естественное соревнование: каждому хочется проявить себя как можно лучше: кто точнее решит, кто лучше придумает, кто быстрее сообразит, кто выразительнее прочитает и т. д. В таких условиях, насыщенных радостью, эмоциональным подъемом, стимулировалась большая интенсивность умственного труда, которой никогда не добиться в условиях принудительных занятий.

И тут, правда, есть свои опасности, которые мы тоже не сразу рассмотрели: соревнование не должно переходить в соперничество, когда желание во что бы то ни стало быть первым порождает зависть, злость, неприязнь к соперникам. Тут уж не до радости и эмоционального подъема. Мы сначала принимали детские слезы как естественную реакцию на неудачу, проявление так называемой «спортивной злости». Однако дело оказалось посложней. Когда я однажды увидела, как «побежденный» готов кинуться в драку с «победителем», какие при этом были и у того и у другого чужие глаза, я ужаснулась: злость-то оказалась далеко не спортивной. К счастью, это понимание пришло к нам не слишком поздно, и мы постарались изо всех сил исправить

положение: стали учить малышей радоваться успеху другого так же, как своему.

Что же касается перегрузки, то, по-моему, она возможна только тогда, когда родители по своему усмотрению будут определять, чем, когда и как должен заниматься их ребенок. Иногда, наслышавшись о трудностях современной школьной программы, о непременной разносторонности развития, стремясь «ничего не упустить», не жалея средств, силой тянут ребенка в «вундеркинды»: учительница по музыке, учитель по французскому, с бабушкой на фигурное катание, с дедушкой в бассейн, с мамой с 6 до 7 — чтение, с папой с 8 до 9 — ариф... то бишь математика. Ребенок сам себе не хозяин, за него решают другие, к тому же нередко против его желания, без учета его интересов и сил, помимо его собственной воли. Как же в таких условиях найти оптимальную дозировку и по времени, и по количеству материала для занятий? Переборщить очень и очень нетрудно. А результаты? Ребенок начинает тихо ненавидеть все, чем приходится заниматься, и рвется на улицу, в свободную стихию никем не контролируемых отношений и дел.

Предоставив своим ребятишкам максимум свободы, мы, как мне кажется, избежали сразу трех зол: и перегрузки, и возможного отвращения детей от нужных и полезных дел, и тяги к уличным соблазнам, которые оказываются куда примитивнее и скучнее чем их насыщенная разнообразной деятельностью домашняя жизнь.

ГЛАВНЫЙ ИТОГ — ЛЮБОЗНАТЕЛЬНОСТЬ

Б. П.: Иногда думают, что мы в своей семье просто перенесли школьные знания в более ранний возраст, то есть дошкольников фактически «натаскивали» за два-три класса, потому-то им в начальной школе и делать нечего. Думаю, что все рассказанное выше должно убедить читателя, что «натаскивания» у нас не было.

Правда, некоторые могут сказать: «Чтобы натаскать, необязательно заставлять, давить, принуждать. Кроме кнута, для подчинения существует еще и пряник, кроме страха, бывает еще и соблазн». «Прочитаешь — кон-

фетку дам», «Таблицу умножения выучишь — велосипед куплю», «Реши, Вовочка, задачу — с папой в зоопарк пойдешь». Наверно, это даже хуже, чем просто заставлять. Явное принуждение может возбудить не только страх, но и протест, жажду свободы и справедливости, а вот такая «купля-продажа» ничего, кроме соображения типа «что я с этого буду иметь?», в ребенке не возбудит. Мы никогда не пользовались этим купеческим способом для возбуждения у ребенка желания чего-то достичь.

Мы радуемся успехам детишек, их движению вперед, их открытиям, но не сулим за это никаких сладостей и златых гор, никаких выгод и привилегий. Детей увлекает сам процесс познания, созидания, творчества. Ими руководит не страх, не расчет, а интерес. Наградой им за все усилия становится гордое сознание: «Я могу!», «Я умею!», «Я сам сделал!» И удовольствие от того, что: «Я помог... я обрадовал... я сделал хорошо!»

Интересно, что по мере расширения и углубления знаний о мире желание детей еще больше узнать только возрастает. Как сильное, тренированное тело жаждет движения, так и развитый ум жаждет деятельности, причем хочет не столько усваивать, сколько исследовать. Вот это-то мы и наблюдаем у своих детей. Академик Н. М. Амосов в своем отзыве на наш доклад в Академию педагогических наук сказал о наших ребятах так: «Основное качество их интеллекта не натасканность, а смышленость. Они легко усваивают новое. Они не столько эрудиты, сколько решатели проблем».

Именно это, мы думаем, и есть главный итог умственного развития наших детей до школы.

А ВНИМАНИЕ, УСИДЧИВОСТЬ, ДИСЦИПЛИНА?

Мы все время говорили: желание ребенка, интерес, свобода деятельности — вот что нужнее всего для его успешного развития. Как же ребенок после такой вольной жизни выдерживает школьную дисциплину и множество ученических обязанностей?

Верно, противоречие вроде бы налицо. У нас по-

знание окружающего мира направляется собственными интересами и увлечениями ребенка, а в школе — систематическое усвоение знаний: программа, урок, учитель, учебник. Надо, должен, обязан. Все «хочется, не хочется» только во внеурочное время, а его остается так мало...

Много страшных прогнозов нам пришлось выслушать еще до того, как старший пошел в школу: «Они у вас будут недисциплинированные, невнимательные, неусидчивые, из-за этого будут плохо усваивать материал. Им будет очень трудно в школе».

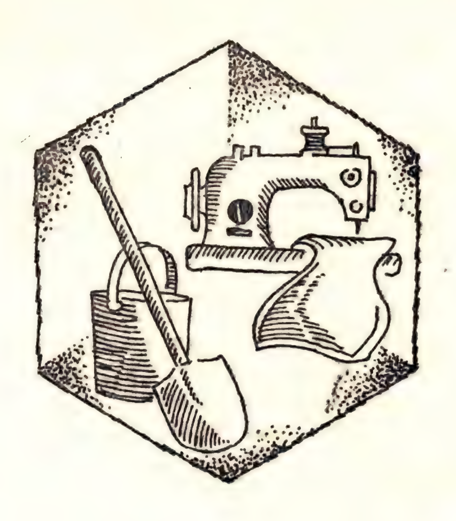
Возражать было нелегко: ведь все было еще впереди. А теперь, когда старшие уже окончили школу, а остальные тоже учатся, можно сказать, что эти прогнозы не оправдались. Учиться всем ребятам оказалось совсем нетрудно: мы уже писали о том, что на всю начальную школу они тратили один-два года и оказывались в 5-м классе кто в десять, кто в девять, а кто даже в восемь лет. Да и в старших классах они справлялись со школьной программой без особых усилий и каких бы то ни было перегрузок: на домашние уроки, например, тратили не больше полутора-двух часов в день, да и то в основном на письменные задания.

Как это все получалось? В младших классах еще могли сказаться — и действительно сказывались — приобретенные до школы знания и умения (беглое чтение, владение устным счетом, умение писать). А в старших классах? Здесь выручало не что-то ранее усвоенное, а умение сосредоточиться, внимательно слушать, понимать и осмысленно запоминать материал уже на уроке, во время объяснений учителя. Школьные дисциплинарные требования тоже оказались для наших ребят не слишком обременительными. Правда, особой усидчивостью они не отличались, особенно старшие сыновья, однако и хлопот учителям их поведение не доставляло. А аккуратность и добросовестность старших девочек всегда вызывали самую высокую похвалу учителей.

А еще что важно — все наши школьники не нуждались в каком-либо контроле и постоянном подстегивании: они справлялись со своими обязанностями в основном вполне самостоятельно.

Значит, противоречие между нашей «вольницей» и школьной жизнью оказалось нестрашным? Да. Но оно могло бы оказаться даже губительным, если бы не одна очень существенная сторона нашей жизни, которая помогла нам этого избежать. Это трудности нашего быта. Парадокс? Нет. Именно благодаря им малыши наши узнали *серьезные трудовые обязанности* с самого раннего возраста.

И ТРУДОВЫЕ ОБЯЗАННОСТИ



«ХОЧЕТСЯ» И «НАДО»

Л. А.: Очень хорошо помню, как удивляли нас два прямо противоположных мнения о нас наших близких. Правда, они наблюдали наших ребятишек несколько со стороны, так как вместе с нами постоянно не жили. Дедушка изредка приезжал погостить и каждый раз в той или иной форме осуждал нас: «Вы слишком распускаете своих ребят, все им позволено, никаких обязанностей. Вырастут бездельниками и через несколько лет вам на шею сядут». Бабушка жила в другом доме, мимо которого малышам приходилось ходить то за водой, то за углем и дровами. Она жалела внуков и тоже была нами недовольна: «Да что же вы на них столько дел взвалили, и отдохнуть некогда бедным».

Теперь-то я понимаю, что каждый из них видел в основном одну сторону жизни ребят: дедушке, привыкшему к беспрекословному подчинению и строгому порядку, не понравилась слишком вольная жизнь детей, которым было предоставлено «слишком много прав». А доброй, мягкосердечной бабушке, привыкшей всю жизнь обслуживать кого-то, казалось несправедливым взваливать на детей «слишком много обязанностей».

А на самом-то деле, наверное, ребячья вольная жизнь уживалась с обязательными делами, которые надо было делать без всяких «хочется, не хочется». И таких дел в доме было много, потому что ни газа, ни водопровода, ни центрального отопления у нас тогда не было. А мы оба работали, и не было никого, кто мог бы нам постоянно помогать в домашних делах. Никого, кроме детей.

Я не хочу сказать, что помощь малышей с самого начала было совершенно необходима. Да и какая от годовалого помощь — одна морока: его старания чаще

всего лишь хлопот добавляют. Но зато как раз в это время он хочет помочь, пытается делать все, что делают папа или мама. Как хорошо, что мы поняли это и его помощь приняли, не отвергли. Причем это не стало педагогическим приемом «приобщения к труду». Было просто любопытно: а как он справится, а что он сумеет, будет ли он доволен своей работой? И оказалось: вместе работать интересно и весело.

Правда, это благополучное начало не исключило последующие сложности на «трудовом фронте», может быть, потому, что мы сами не во всем были согласны друг с другом.

Б. П.: Безусловно. Я с самого начала считал, что детям можно и нужно поручать гораздо больше домашних дел, чем это допускала мама, которая предпочитала делать многое сама, не перекладывая на детей даже простые дела.

ДЛЯ СЕБЯ ИЛИ ДЛЯ ДРУГИХ?

Л. А.: Это верно. Но мне хотелось, чтобы не я перекладывала дела на детей, а чтобы дети сняли эти дела с нас сами, по собственной инициативе. А это само собой не получалось. Не сразу мы поняли, что надо говорить не так: «Оля, бери полотенце и помоги мне» или: «Алеша, наколи для меня лучинок на растопку», а так: «Ребята, давайте-ка маме поможем посуду вымыть!» (говорит папа) или: «Алеша, а что, если на растопку щепочек папе заготовить — вот он обрадуется!» (говорит мама). Тогда получается забота не о себе, а о другом!

Мы ошибались, когда просто поручали дело, давали какое-то задание, заставляли выполнять до конца, но не всегда обращали внимание ребят на то, что работу надо сделать еще и потому, что кому-то нужна помощь, внимание, забота. Работа в таком случае выполнялась не как взятая на себя часть общего дела, а как навязанная извне скучная повинность, от которой хочется увильнуть. И вот уже мы слышим: «А почему я, а не Антон?», «Алеше меньше копать досталось, а он мне не хочет помочь...» Пришлось поломать голову: как же вернуть детям это желание помочь, которое у годовалых проявляется как бы само собой?

Б. П.: Выход мы искали в том, что вместе с ребятами стали делать что-то нужное не только для собственной семьи и дома, а для других, знакомых и незнакомых людей.

Всей семейной «бригадой», со школьниками и дошкольниками, мы убирали дрова и уголь у бабушки, расчищали беговую дорожку на улице — для всех соседских ребятишек, участвовали в ремонте школьного помещения, ездили строить дом для наших друзей, возили книги в библиотеку — всего не упомнишь. Вот в такой общей работе для других, дружной, веселой, бескорыстной, и рождается не только настоящая, действенная забота о людях, но и взаимопомощь, желание выручить друг друга.

Об одном жалею: редки они у нас все-таки были, эти трудовые десанты, надо было бы проводить их почаще. А то слишком много у современных детей, в том числе и у наших, всяких занятий только для с е б я: играть, читать, заниматься спортом, решать задачи, делать опыты и т. п. — все для себя! А что они делают для других?

МИКРОСКОПИЧЕСКИЕ ДОЗЫ?

И сколько? Сколько затратили сил, времени, старания, какой получили результат — и по количеству и по качеству, — все это чрезвычайно важно. Я настаиваю на том, что должен быть оптимум трудовой нагрузки, чтобы ребенок смог применить и физическую силу, и поработать головой, и испытать свое терпение и настойчивость в преодолении трудностей, и почувствовать радость и гордость, когда получит ощутимый результат. Это, конечно, зависит от организации работы, от ее нужности, полезности, но, честное слово, пять минут работы в день — это еще не работа.

Когда мы перешли жить в другой дом, с отоплением, водопроводом, газом, нас опять выручала необходимость: надо было утеплять дом, переделывать сарай, очищать и строить спортплощадку, приводить в порядок сад. А кроме того, было много разных сезонных работ, вроде весенней уборки двора или посадки огорода. Обычно в подобных делах участвуют все — от мала до велика. Есть работа и ежедневная: уборка, стряпня, посу-

да и пр. — ее делаем по очереди. Если все это учесть, то у детей в среднем получается, конечно, не пять минут, но и не более получаса в день. Думаю, этого мало, потому что остается каким-то незаметным этот труд, совсем не трудным. А разве должно быть обязательно трудно? Я считаю, это необходимо: трудовые усилия должны быть и по напряжению, и по длительности не игрушечными, а значительными, что называется, до поту, до усталости, той трудовой усталости, которая дает особое гордое удовлетворение: «Я смог, я выдержал, я не хлюпик и не белоручка какой-нибудь». Это гордость и достоинство рабочего человека. И его может и должен испытать ребенок как можно раньше.

«НИТОЧКА-НИКИТОЧКА»

Это не теоретические рассуждения — мы все это наблюдали у своих детей, когда организовали нашу «швейную фабрику», которую ребята ласково назвали «Ниточка-Никиточка». Было тогда у нас трудное время. Для дополнительного заработка мама брала надомную работу — шила фартуки, а мы ей все помогали (старшему тогда было 11 лет). Работали от одного до двух часов ежедневно, каждый по своей «специальности»: кто скалывал булавками детали, кто нитки обрезал, кто складывал, кто был «няней» в детском саду (играл с маленьким тогда Ванюшей).

Л. А.: Я, правда, довольно скоро поняла, что наша «фабрика» отнимает у меня слишком много времени: чтобы выработать требуемую от надомниц норму, мне приходилось шить три-четыре часа в день. И это помимо семичасового рабочего дня и обычной домашней работы. Через месяц-полтора я почувствовала: не выдержу, брошу. Но не бросила. Почему?

Все дети любят играть во «взрослую» деятельность: «в магазин», «в почту», «в завод», «в школу» и т. д. Но эта работа «понарошку» настоящего удовлетворения не приносит. «Все только играй и играй. А что поделаешь, коли нет ничего другого?» «Сколько в ребячьих играх горького сознания недостатка подлинной жизни, сколько мучительной по ней тоски!» И еще: «Если детская комната вопреки нашим запретам так часто бывает мастерской и складом хлама, а значит, складом

материалов для предполагаемых работ, не в этом ли направлении обратить нам поиски? Быть может, для комнаты маленького ребенка нужен не линолеум, а воз полезного для здоровья желтого песку, изрядная вязанка палок и тачка камней? Быть может, доска, картон, фунт гвоздей, пила, молоток и токарный станок были бы более желанным подарком, чем игра, а учитель труда полезнее, чем преподаватель гимнастики или игры на пианино? Но тогда пришлось бы изгнать из детской больничную тишину, больничную чистоту и боязнь порезанных пальцев». Это любимый наш Корчак, его удивительная книга «Как любить детей». Как радовались мы, читая эти строки, находя в них поддержку собственным наблюдениям, чувствам и мыслям. Нет, как ни трудно мне было, а закрыть нашу «фабрику» я не могла, не могла лишить детей радости участия в подлинной жизни.

Б. П.: Два года работала наша «Ниточка-Никиточка». Наполовину это была, конечно, игра «в фабрику», но работали всерьез, с рабочим местом, четким ритмом, с ответственностью за качество. Это было чудесное время, которое мы все вспоминаем с удовольствием. А почему? Слаженная, дружная работа — и видимый результат: стопка готовых — нами сделанных! — фартучков (за месяц 400—500 сложенных по строгому стандарту и связанных аккуратными пачками по 20 штук).

Час-полтора довольно кропотливой однообразной работы, казалось бы, должны были утомить ребят, но нет: они проникались каким-то особым рабочим достоинством из-за своей необходимости, нужности на «фабрике». Как-то у Анюты болел палец — занозила она его. Мы хотели освободить ее от работы, а она: «А кто же будет кармашки прикалывать?» — и работала со всеми до конца «смены».

Просто удивительно, как наши непоседы преображались за работой: становились сосредоточенными, внимательными, серьезными, даже какими-то чуть-чуть важными. Участие в общем труде, осознание зависимости всех от каждого помогли им ощутить, что жизнь состоит не только из приятного «хочу», но и из сурового и ответственного «надо».

А как по-разному проявлялись их характеры: один не давал покоя своими рационализаторскими предложениями, другой норовил вначале выдать большое коли-

чество за счет качества, третий проявил необычайную аккуратность, даже изящество, в своей «операции», а четвертый оказался универсалом — освоил все «профессии» и всегда был готов помочь в случае «прорыва».

Особенно поражала нас, взрослых, та быстрота, с которой ребятишки осваивали рабочие операции и целые «профессии». Не проходило и недели, как Анюта, только что перешедшая на «подвертывание подола фартука», уже не отставала от взрослого, а еще через неделю она уже успевала подвернуть два фартука, пока взрослый делал один. Десятилетнему Антону уже через две недели после начала работы «фабрики» в «трудовую книжку» (были у нас такие у каждого работника) была записана новая профессия — «швея-мотористка». Он не только хорошо подшивал карманы, бретели и пояса на своей электрической машине «Тула», но мог ее настроить, заправить шпульку, отрегулировать шаг строчки, натяжение нити.

Все вопросы на «фабрике» мы решали на общем собрании, и нам, взрослым, нередко приходилось поражаться толковым и справедливым суждениям ребятишек о распределении обязанностей, и о «технологии производства», и о рабочей дисциплине, и о справедливости в «начислении зарплаты».

НА СВОИ ТРУДОВЫЕ

Да, у нас была зарплата — каждый получал ее в конце месяца и торжественно расписывался в ведомости, где указывалась «квалификация» работника, количество рабочих часов и сумма: от 23 копеек у четырехлетней Юли до 3—4 рублей у «швей-мотористок» — мамы и десятилетнего Антона.

С самого начала нас поразило отношение детей к этим заработанным ими деньгам. Это были совсем не те даровые деньги, которые иногда давали им мы или бабушки (купи, мол, что хочется) и которые никогда не залеживались в кармане — так их не терпелось скорее истратить на мороженое, на шоколадку или на какую-нибудь свистульку, которую через полчаса после покупки можно было обнаружить где-нибудь уже забытой или даже сломанной без особого сожаления.

А эти — трудовые! — даже в голову не приходило истратить так легкомысленно и глупо. Они много раз пересчитывались, аккуратно складывались и тратились только на нужные вещи, которыми можно пользоваться долго: авторучку, перочинный нож, компас, записную книжку и т. п. Особое удовольствие детям доставляло то, что можно на свои деньги (никого не надо просить!) купить подарок или угостить всех чем-нибудь вкусным в праздничный день.

А однажды случилось вот что. Не хватало у нас до получки денег. «Как и быть, прямо не знаю», — огорченно призналась мама, когда все мы вечером сидели за своим большим «производственным» столом. И вдруг протянулась к ней маленькая рука с крепко зажатым кулачком: «На, мама, возьми мои деньги». На раскрасневшейся Юлиной ладошке лежали 23 копейки — вся ее зарплата. И следом тотчас же: «И мои! И мои возьми!..» Мама едва удержалась от слез. На следующий день мы ели Юлин хлеб и пили Анино молоко и говорили им «спасибо»! А они сияли от гордости и счастья.

Наверное, каждый из нас вспоминает с особой гордостью тот момент, когда вручил матери первую в своей жизни зарплату. Но это бывает обычно лишь в 16—18 лет. А мы доставили нашим детям эту высокую человеческую радость намного раньше.

И ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ



ДЛЯ ЧЕГО ЧЕЛОВЕК ЖИВЕТ?
И ДЕТИ НАС УЧАТ
КТО КОГО НАКАЗАЛ?
СПАСИБО, ОТЕЦ, ЗА НАУКУ!
СПОРЫ НЕ ССОРЫ
ЗАБОТА О ДРУГИХ
МИКРОБ ТЩЕСЛАВИЯ
ЧЕСТЬ СМОЛОДУ

Л. А.: Об этом рассказать чрезвычайно трудно — уж очень все это сложно, противоречиво, запутанно. Но и не рассказывать не могу, потому что знаю теперь: главное в жизни с детьми — налаживание человеческих отношений.

ДЛЯ ЧЕГО ЧЕЛОВЕК ЖИВЕТ?

Самое удивительное сейчас для меня заключается в том, что мы, как и многие родители, сначала не очень-то задумывались над этой важнейшей стороной воспитания. Ошеломленные неожиданно открывшимися огромными возможностями раннего детского возраста, мы увлеклись проблемой: *какого уровня* может достичь ребенок в своем физическом и интеллектуальном развитии? А вот *для чего* он употребит все свои развитые способности, каков он будет среди людей, об этом мы первые два-три года жизни с детьми не очень-то задумывались. Считали: самое главное — ум и здоровье, а остальное само собой приложится.

Б. П.: Я и сейчас склонен думать, что от уровня развития творческих сторон интеллекта во многом зависит и нравственная основа человека.

Л. А.: А мне думается, что она зависит больше от направленности этих способностей, от точки приложения их в жизни. Чем больше человек хочет отдать людям, тем он нравственнее, независимо от того, сколько он отдает.

Б. П.: Что значит отдать? Это ведь тоже с умом делать надо: кому отдать? Зачем отдать? Развитый творческий ум — вот гарантия правильной ориентировки во всех сферах человеческой деятельности, в том числе и в нравственных ценностях.

Л. А.: Да, но можно превосходно понимать, что та-

кое хорошо и что такое плохо, а тем не менее руководствоваться в жизни совсем не этим пониманием. Разве мы не встречали в жизни очень умных людей, судящих обо всем весьма глубоко и тонко, а в практической жизни, в реальном общении с людьми «неумелых», беспомощных или даже деспотичных и бездушных?

Совершенно убеждена, что, например, школьная жизнь ребенка зависит не только от его здоровья и умственного развития, но и от того, каков он будет в ребячьем коллективе: отзывчив или эгоистичен, общителен или замкнут, сможет остаться самим собой в разных, подчас очень сложных ситуациях и в то же время не станет ли обособляться, страдая от одиночества. Это все зависит от того, каков у него был опыт общения с самыми разными людьми до школы: было ли ему о ком заботиться, с кем поспорить, перед кем отстоять себя, научился ли он жалеть, сочувствовать, понимать других и почувствовал ли он ни с чем не сравнимую радость сделать что-то для людей, радость отдачи, радость ощущения нужности людям!

Как трудно мы шли к пониманию всех этих, в общем-то, азбучных истин. И больше всего на этом пути нам помогло то, что у нас была большая семья, где детишки естественно вступали в разнообразнейшие связи со взрослыми и между собой (помощь, забота, подражание, отстаивание, обида, жалость и т. д. и т. п.), а нам тоже, естественно, приходилось регулировать эти отношения, налаживать их, а при этом меняться самим и менять многие свои педагогические и житейские предрассудки. Больше всего нелепых ошибок делали мы, конечно, в самом начале, когда родился Первый, Удивительный, Неповторимый и Единственный. Хорошо, что он недолго оставался таковым — уже появление второго ребенка многое поставило на свои места, а к тому времени, когда родилась дочка — третий малыш в семье, — мы уже основательно поутратили свою родительскую самонадеянность и начали учиться... у своих детей.

И ДЕТИ НАС УЧАТ

Вот как это было. Когда нашему первенцу было года полтора, мы, например, обучали его самостоятельности таким образом: если малыш попадал в трудное

положение (шлепнулся, или застрял где-нибудь, или что-то не мог достать), мы «не обращали на это внимания», не помогали ему, несмотря на все его слезы и вопли, — пусть сам учится выбираться из трудностей. Мы останавливали бабушку, жалеющую внука и стремящуюся ему помочь, сердились, если кто-нибудь советовал что-то предпринять, чтобы прекратить крик. И, в общем-то, добивались успеха: малыш сам действительно выбирался из затруднения. И все было бы хорошо, если бы не такая «деталь», на которую мы как-то сначала не обращали внимания: во время очередного «урока» страдали больше всех окружающие. Сами того не подозревая, мы учили малыша... не считаться с остальными. И не только этому. Когда стал подрастать второй сын, мы и с ним поступали так же. И вот однажды я увидела такую картину: младший плачет от ушиба и испуга, а его трехлетний старший брат даже не взглянет в его сторону — точь-в-точь как мы, взрослые. Но мы-то не смотрели с умыслом (пусть сам справится с бедой), а тут было просто равнодушие, безразличие к слезам братишки. Это неприятно поразило меня. Тогда-то я и взглянула на себя, на нашу «воспитательную меру» со стороны и поняла, почему она подчас раздражает окружающих.

Подобные детские «уроки» исподволь навели нас на самые серьезные размышления о разных сторонах отношений между детьми и взрослыми: о контроле и доверии, о поощрении и наказании, о послушании и капризах и т. д. Один из этих уроков мне запомнился на всю жизнь. Я расскажу о нем подробно, потому что именно он заставил меня по-новому взглянуть на очень сложную проблему — проблему наказаний.

Это было лет пятнадцать назад. Однажды мы ужинали несколько позже, чем обычно. Младший сынишка — ему было тогда чуть меньше года — сидел у меня на коленях и немного куксился: уже хотел спать (это я сейчас поняла бы, а тогда не понимала). Взяв со стола ложку, он потянул было ее в рот, но уронил на пол и заплакал.

Я спустила его с коленей на пол и сказала:

— Подними ложку!

Он заплакал еще громче. Логика моих последующих действий была такова: «Ах так: ты роняешь, не

поднимаешь да еще и ревешь — тебя следует за это наказать, чтоб запомнил и не повторил в следующий раз».

Вслух же я говорю:

— Не плачь, подними ложку, тогда я тебя возьму на руки.

Малыш шлепается на пол, отпихивает ложку в сторону и заливается плачем пуще прежнего.

— А... ты еще и не слушаешься!

«Ну, разумеется, этого оставить нельзя, — думаю я, — надо обязательно настоять на своем, а то в следующий раз он...» — такова привычная и убедительная формула взрослых. И я настаиваю, да еще грозным тоном:

— Немедленно подними ложку, иначе!..

Малыш валится на пол и ревет взахлеб, причем рев этот не капризный, а иной, скорее жалобный какой-то... Я теряюсь, мне его жалко, хочется его поднять, успокоить (сейчас-то я бы так и сделала) — ведь он просто хотел спать. К тому же за столом все перестали есть — какая уж тут еда. Но тогда... я твердо стою на своем, памятуя: нельзя потакать капризам — раз, и нельзя допускать, чтобы твое требование не выполнялось — два. А рев не прекращается.

В смятении я почти кричу:

— Ну, тогда не нужен ты мне такой! — и выбегаю из кухни.

Останавливаюсь посреди комнаты и сама вот-вот расплачусь — от бессилия, от жалости, оттого, что происходит что-то не то, а я не знаю, как надо... Из кухни доносится яростный рев — теперь уже не жалобный, а отчаянный, протестующий. Когда это кончится?! Проходит пятиминутная вечность... Наконец слышу: рев в кухне стихает, раздается тяжелое шарканье. Из-за двери — на четвереньках (это он-то, к тому времени уже умеющий хорошо ходить!) — появляется мой несчастный сын, зареванный, всхлипывающий...

Я еще держусь, не бросаюсь ему навстречу, и он, изнемогая, ползет ко мне и, обхватив мои колени, начинает горько так, жалобно всхлипывать. Тут — наконец-то! — полетели в тартарары все мои «твердые установ-

ки», я опускаюсь к нему на пол, и мы плачем оба, крепко обняв друг друга.

Это слезы облегчения и радости: мы опять рядом, вместе. А минуты через две-три он уже спит, еще всхлипывая изредка во сне и долго не отпуская мою руку. Да я и сама не могла никак с ним расстаться. Я смотрела на его осунувшееся личико с размазанными по щекам слезами и впервые в жизни вдруг почувствовала огромную вину перед крохотным человеком. Ведь я была так несправедлива к нему! Он искал у меня понимания и помощи, а получил — за простую оплошность — самое жестокое наказание: от него отказалась мама. Он протестовал как мог, а я... даже не пыталась его понять, шла в своих действиях из каких-то затверженных правил, а не от ребенка и его состояния...

Пожалуй, с этого самого «урока» и началась моя материнская учеба, не прекращающаяся по сей день: я учусь понимать своих детей!

Сложная это оказалась наука. Нет возможности здесь рассказать о многих ошибках и промахах, которые допускали мы, взрослые, в общении с детьми. Нелегко было отказываться от убеждения, что мы правы уже потому, что мы взрослые, а они должны нам беспрекословно подчиняться только потому, что они дети. Еще труднее было в неудачах научиться не сваливать вину на ребят и на внешние обстоятельства, а посмотреть сначала на себя: что ты делаешь не так? И представьте себе, почти всегда причину обнаруживаешь в собственной неумелости, нетактичности, непродуманности, недальновидности. Вот еще пример.

КТО КОГО НАКАЗАЛ?

То, что я расскажу, произошло не когда-то давно, а всего года три назад. Ах, в какую великолепную педагогическую калошу села я тогда при всем немалом опыте и «теоретической подкованности»! Правда, я сумела-таки из нее выбраться (опыт даром не пропал), но ведь попала же!

Дело было так. Моя пятилетняя дочь, в общем-то ласковая и покладистая девчушка, после одного моего вроде бы невинного замечания вдруг подскочила ко

мне со сжатыми кулачками, топнула ногой и, сверкая глазенками, отчаянно выпалила мне в лицо:

— Ты дура! Дура! Дура! — и громко, безудержно разрыдалась.

Я остолбенела. Я не слышала от детей ничего подобного с тех самых пор, как меня впервые назвали мамой. Я даже не нашлась, что сделать и сказать, покраснела до слез и выскочила на крылечко. В комнате начался переполох: старшие сестры, слышавшие наш разговор, накинулись на малышку с упреками:

— Как ты могла! Маму обидела! Ты плохая.

— Да, я плохая, — слышу я тонюсенький всхлипывающий голосок, — а зачем мама сама меня обидела? А-а-а...

В первый момент я была словно оглушена и не могла ничего сообразить. Потом, как мне ни было горько, я все-таки попыталась раскрутить события в обратной последовательности: что могло привести дочку к такой нелепой дикой выходке? После чего она обозлилась?

Я всего-навсего сказала, правда весьма раздраженным тоном:

— Ну, тогда ты не пойдешь со мной на работу! — А почему я так сказала? Вспомнила: она расшалилась с братишкой и на мою просьбу: — Кончайте, ребятки, пора спать, — ответила весело:

— А мне не хо-о-чется!

А перед этим?.. И тут я поняла: что же я наделала!

Всего за пять-десять минут до скандала состоялся очень серьезный разговор между мною и всеми младшими, во время которого мы *договорились*, что завтра все они пойдут в библиотеку и помогут мне перенести старые журналы, а потом каждый выберет себе любую книжку, чтобы взять домой почитать. Возбужденные предстоящим удовольствием (пойти со мной в библиотеку для них всегда очень приятно), гордые доверием (они же пойдут *помогать*!), малыши, вместо того чтобы побыстрее улечься спать, разыгрались, расшалились... А было уже так поздно, а у меня на вечер оставалось еще столько дел... «Ах, когда же вы только угомонитесь?» — думаю я и все больше и больше «завожусь». Раздражение — плохой советчик, и я, забыв о только что состоявшемся *договоре*, уже не пони-

маю, почему ребятишки так возбуждены, и... вот, пожалуйста:

— Ты не пойдешь завтра со мной на работу!

Да это же настоящее самодурство: хочу — казню, хочу — милую. И все это ни с того ни с сего, когда человек не только не чувствует никакой вины, но даже, наоборот, ощущает себя наиболее счастливым и гордым. Какая пощечина самолюбию и достоинству! И обиднее всего, что от мамы...

Милая моя девочка, а ведь твой внезапный бунт — не нелепая, дикая выходка, а настоящий протест против несправедливости... Какая же я действительно дура. Стоп! Но маме сказать «дура» — это же невозможно, это просто немыслимо. Что же делать? Теперь, разобравшись во всем, я уже могу искать выход. Отступают растерянность и обида, я даже улыбаюсь сквозь слезы:

— Как же это я впросак-то попала, ай-яй-яй!

Ну а там, где улыбка, там и скорый конец всем конфликтам, это я уже давно знаю. Но до вздоха облегчения еще далеко: дочурка плачет неутешно, я тоже всхлипываю на своем крылечке. Но обе уже чувствуем себя не столько обиженными, сколько виноватыми. Обеим уже хочется примирения, но... как же начать? Я не выдерживаю первая, зову ее тихонько по имени, она приходит ко мне, и мы, перемежая слова всхлипами и вытиранием носов, друг другу признаемся в том, что обе поступили очень, очень плохо и что постараемся больше так не делать...

— Мам, — вдруг говорит моя маленькая и заглядывает мне в глаза, — мам, давай мы это никогда, никогда не будем вспоминать.

Меня поразила эта мудрая интуиция ребенка. В самом деле: кто старое помянет, тому глаз вон. Как же нам было хорошо после промчавшейся бури посидеть вдвоем на крылечке и видеть и слышать, как вечер превращается в ночь и все стихает, стихает кругом, словно успокаивается перед сном...

Кто-нибудь из внимательных читателей может здесь уличить меня в недобросовестности:

— Ведь вы же договорились не вспоминать эту неприятную историю, а сами нарушили договор. Некрасиво получается...

Еще бы! Я почувствовала бы себя настоящим пре-

дателем, если бы не получила согласия дочки на этот откровенный рассказ. Она, узнав о моем намерении, сначала бурно запротестовала:

— Нет, мамочка, не надо! Не надо!

Я заколебалась, но потом все же попыталась ее убедить:

— Ты знаешь, мне ведь самой стыдно рассказывать об этом, но мне так хочется, чтобы многие взрослые поняли, как это плохо — обижать малышей и как это хорошо — понять друг друга и никогда-никогда не повторять своих ужасных ошибок. Я тебя не буду называть по имени в этом рассказе. И обязательно прочту, что у меня получится. Если тебе покажется что-нибудь не так, ты меня поправишь, ладно?

Дочурка, притихшая и серьезная, молча сидела у меня на коленях — думала. Я совсем было уже решила отказаться от своей затеи и вспомнить для примера что-нибудь другое (но другое-то помнилось не так ярко, вот беда!), как вдруг она обняла меня за шею и шепнула мне в ухо:

— Ну ладно, мамочка, надо так надо...

Теперь хочу вернуться к моему рассказу и спросить: скажите, уважаемый читатель, кто кого наказал в этой грустной истории? Трудно ответить, правда?

После подобных взаимных уроков мне все чаще и чаще поневоле думалось: а почему, собственно, мы, взрослые, так уверены в своем праве карать и миловать, поощрять и наказывать?

Опасно этим правом пользоваться неумелому, неопытному, а еще опаснее — жестокому, холодному. Как легко здесь и пересолить, и недосолить, и вообще сделать совсем не то.

А вот попытка разобраться в себе и ребенке, в мотивах и причинах его поступков и в собственном поведении никогда к плохому не приведет. Тут даже ошибка на пользу пойдет — многому научит, потому что будет пережита и осознана. Вот так и накапливается опыт, который позволяет поступать не «как принято», а как единственно можно и нужно в данный момент.

Вот, допустим, правильно ли, что я первая пошла на примирение с дочкой, не заставила ее сначала извиниться передо мной? Может быть, мне следовало бы подождать? Мой опыт подсказал мне иное: если виноваты оба (а чаще всего так и бывает), именно взрос-

лому надо первому идти навстречу. Добиваться от ребенка, чтобы тот извинился, в то время, когда он чувствует вину и за взрослым, жестоко. Для него такой шаг к примирению всегда связан с унижением, а для взрослого — с великодушием. Огромная разница! Ведь на стороне взрослого сила и власть, пользоваться ими для унижения слабого низость. Это вызывает не раскаяние, а озлобленность и затаенную обиду.

Как же все это сложно! И можно ли сложность и тонкость взаимных отношений уложить в примитивную однобокую схему наказаний и поощрений, то есть каких-то специальных мер, направленных в одну сторону: от взрослого к детям? Да еще от взрослых, которые сами, как известно, далеки от совершенства. Разве не так? Нужно взаимовлияние всех в семье, взаимопонимание, взаимодействие. Тогда меняются к лучшему и дети и взрослые.

Б. П.: Я долгое время о нравственных проблемах как-то не очень задумывался — других забот хватало. К тому же у мамы это получалось лучше, чем у меня.

Л. А.: К сожалению, мужчины нередко предпочитают во все эти тонкости не вникать, да и вообще возиться с детьми не любят. И очень многое теряют, не только лишая себя удивительных радостей, которые дает общение с детворой, но и прямо-таки подготавливая все трудности подросткового возраста, когда наладить контакты с выросшими детьми становится почти невозможно.

Б. П.: Это верно. Мне всегда было хорошо с малышами, этими любопытными, ласковыми, непоседливыми мурзилками, играть с которыми, делать что-то, просто ощущать их рядом для меня огромное удовольствие и отрада. А вот стали они подрастать, я и сам почувствовал, что эти самые психологические тонкости не мешало бы знать и мне. Но теперь постигать их трудно. Как нелегко, например, признать себя виноватым, неправым. Прямо все существо протестует: он — какой-то мальчишка! — со мной не соглашается, да еще и смеется. Ни на что не похоже! А потом остынешь, подумаешь: ведь сам его учил не подчиняться слепо, самостоятельно находить решения, иметь собственное мнение — чем же ты недоволен?

Ну и сильно же у нас, взрослых, это чувство превос-

ходства по отношению к детям, непоколебимой уверенности в своей правоте. Любое возражение кажется наивным и бессмысленным: что он понимает, что знает, чтобы возражать?!

А вот когда допустишь, что он может знать то, о чем ты и не слыхал, что у него ум непосредственней, живей, прислушиваешься к его мнению и удивляешься: «А ведь молодец! Получше меня сообразил!» Честное слово, очень приятно, оказывается, поучиться чему-то у своего сына, даже маленького. Это поднимает обоих в глазах друг друга и... даже в собственных глазах.

Л. А.: Мне не хотелось бы, чтобы нас поняли так, что все в семье должны быть «на равных правах», отец — «свой парень», мать — «закадычная подружка», все «учат друг друга». Нет, такая «демократия», по-моему, противоестественна и вредна. Ребенок, вступая в наш сложный противоречивый мир, должен приобрести четкий нравственный ориентир: это можно, а это нельзя, это важно, а то неважно, это хорошо, а это плохо — из всего этого и складывается та система нравственных ценностей, которой человек будет руководствоваться во всех жизненных ситуациях — от будничных до исключительных, критических.

И этот ориентир, этот нравственный компас даем ребенку мы, взрослые, живущие с ним рядом. Конечно, многое добавится в характер человека в течение его дальнейшей жизни, общении с разными людьми, в его собственной деятельности, и все-таки эти новые влияния будут накладываться на то, что уже есть в нем, на тот фундамент, который заложен в нем с детства. Заложен нами, взрослыми. И ни на кого эту ответственность свалить нельзя. Вот и получается, что при всем взаимоуважении и взаимовлиянии в семье ребенок остается ведомым, а родитель — ведущим, а не наоборот.

СПАСИБО, ОТЕЦ, ЗА НАУКУ!

Как же много надо, чтобы быть этим ведущим надолго. Часто вспоминаю я своего отца. Он пользовался и у взрослых и у детей непререкаемым авторитетом. Ему никогда не приходилось дважды повторять просьбу или распоряжение, его редкая похвала запоминалась очень надолго, а укоризненный взгляд переживался как

серьезное наказание. Был он немногословен, суров на вид и вечно занят: он начал учиться в 16 лет и прошел трудный путь от неграмотного деревенского парнишки до военного инженера. Очень многое умел делать и любил работать красиво, с душой и выдумкой, а халтуры и бессмысленного, как он говаривал, «мартышкиного», труда не терпел. Был прямолинеен, не выносил никакой фальши и притворства в отношениях между людьми. Может быть, поэтому его побаивались многие взрослые, но никогда не боялись дети.

Как мы, ребята, любили те редкие минуты, когда он играл с нами, и как он сам преображался, отдаваясь игре! Самым удивительным — и притягательным! — для нас было то, что он никогда не ставил себя над нами, не боялся показаться смешным, не стеснялся признаться в собственной ошибке, причем все это без специальных педагогических намерений — просто он таким был.

Однажды в день моего рождения отец подарил мне томик Лермонтова с надписью: «Дочке Лене в день одинадцатилетия». Я смущенно поправила его:

— Пап, а здесь два «н» пишется...

Ручаюсь, что в такой щекотливой ситуации любой взрослый, «спасая» свой престиж, нашел бы себе какое-нибудь оправдание: мол, описка, зарапортовался, не заметил... А то и нотацию прочитал бы: мала еще — взрослых учить. А отец хмыкнул смущенно:

— Гм, да... Давай исправим, спасибо...

А один раз мы, ребята, целой ватагой прибежали к нему с новой, модной тогда шуткой:

— Папа, расшифруй слово «ДУНЯ».

— Как это?

— А вот надо на каждую букву придумать слово, чтобы вместе получилось предложение.

Отец задумался. А мы все повизгиваем от нетерпения и торопим:

— Ну, ну... хочешь, скажем?

— Ладно, сдаюсь — говорите.

— Дураков У нас Нет! — выпаливаем хором и замираем в ожидании.

Отец, чувствуя какой-то подвох, старательно проверяет и вдруг изумленно спрашивает:

— Позвольте, а как же Я?

Мы все оглушительно орем от восторга и буквально катаемся по террасе от смеха. Он сначала недоумевает,

а потом, обнаружив скрытый смысл, не обижается, как все взрослые, на эту «дурацкую шутку», а хохочет сам с нами до слез...

На фронт он ушел добровольцем. Мог бы остаться — его посылали на Урал, предлагали пост начальника военного училища в Златоусте (его щадили: перед войной он долго лечился и еще не оправился после затяжной болезни).

— Алеша, как хорошо-то... — робко обрадовалась мама, но встретила суровое:

— Я отказался. Ты пойми меня и не проси о том, что невозможно. Не умею я прятаться за спины других, не прощу себе этого, если сделаю...

Вот так и нам, детям, он умел не прощать ни одного, даже, казалось бы, мелкого проступка, в котором проявлялась хоть капелька лжи, трусости, хвастливости, захребетничества. Помню, я однажды провинилась перед отцом: он делал забор, я ему помогала. Понадобились срочно гвозди, и я отправилась за ними, но, увидев играющих на улице ребят, не выдержала соблазна и убежала к ним играть. Когда я вечером возвращалась домой, ноги не слушались меня. Я не боялась, нет, это чувство было сильнее страха. Может быть, это был стыд и раскаяние? Когда я появилась в комнате, отец взглянул на меня. Только взглянул. И вот этот взгляд я помню до сих пор. В нем не было ни упрека, ни осуждения, даже простого неудовольствия не было, зато было какое-то горькое недоумение: мол, подвела ты меня, не ожидал... Меня словно кипятком обожгло — я почувствовала, что совершила что-то бесчестное, постыдное, словно маленькое предательство. Да так оно и было, и отец дал мне это понять. Он никому ничего не сказал, и мой проступок не был предметом семейного разбирательства, но этот взгляд! Мне и сейчас перед ним стыдно...

Я вспоминаю отца часто, особенно когда туго приходится, представляю себе: а что сделал бы он, что он сказал бы? И всегда я перед ним как девочка, которую он когда-то сажал на колени и спрашивал ласково и заинтересованно:

— Ну, курносая, рассказывай, как дела?

Он погиб осенью сорок первого... Ему тогда было тридцать девять... Я сейчас уже старше его, но мне никогда не перерасти отца. Он будет всегда впереди и

выше меня, но всегда рядом. Из своего немыслимого далека, из моего детства, он и сейчас словно руководит моими мыслями, поступками, как будто в нем, в его образе сосредоточилась вся моя совесть.

К этому рассказу об отце я хотела добавить только одну фразу: весь наш родительский авторитет — да и не только родительский — зависит не от возраста, не от служебного положения, не от каких-то там приемов, ухищрений, педагогических (и буквальных!) «кнутов» и «пряников», а от того, *какие* мы люди: справедливы ли? Честны ли? Умелы, требовательны, добры? Благородна ли цель нашей жизни? Чисты ли средства ее достижения?

Написала — и тотчас увидела знакомый прищур насмешливых отцовских глаз: «Красиво, а неправда...» — «Почему?!» — хочется крикнуть мне, но... отец никогда не любил подсказывать.

И вот думаю, думаю... Почему неправда? Разве уважение к человеку, его авторитет не зависят от того, каков этот человек? Зависят! Почему же неправда? Исподволь начинает тревожить мысль: если бы все было так, как я сказал, тогда уважением и авторитетом пользовались бы лишь самые лучшие люди земли. Но как часто можно увидеть совсем другое. Иногда люди сотворяют себе кумира из того, кто не всегда достоин даже простого уважения. Бывает и так: люди, обладающие весьма невысокими нравственными качествами, но умеющие быть требовательными и играть на слабостях человеческих, подчиняют себе людей, вызывая их неподдельное уважение. И здесь как раз существует множество способов, тех самых «кнутов» и «пряников», с помощью которых «стадо» подчиняется «пастуху». Разве главари банд или воровских шаек не пользуются авторитетом у своей братии? Еще каким! Причем необязательно завоеванным с помощью запугивания и страха. Все гораздо сложнее...

Ты прав, отец... Но как же в этом разобраться?

А если посмотреть с такой стороны: *кто у кого* пользуется уважением? Ого, какое богатое поле для наблюдений и размышлений! Для одних важны: ум, честность, увлеченность, глубина знаний, мастерство, доброта, бескорыстность, верность, своеобразие личности. А для других: влиятельность, связи, изворотли-

вость, известность, обеспеченность, соответствие моде и принятому стандарту... Разделение это, разумеется, схематично и неполно, но не в этом дело. Важно другое: почему одними ценится одно, другими — другое? И заметно это уже с очень раннего возраста — воспитатели и учителя это хорошо знают. Ну, конечно, это зависит от того, что ценится в семье, в которой растет ребенок. Именно семья ориентирует ребенка в жизни с самого начала. Не словами, разумеется, а общим настроем, семейным укладом, отношением к людям и их делам, собственным участием в жизни окружающих.

Вот говорят: с кем поведешься, от того и наберешься. А с кем поведешься? Разве это не зависит от самого человека? Читаю, например: «Мне посчастливилось встретиться с замечательными людьми, они помогли мне стать человеком». Думаю: не в счастливом случае тут дело, хорошие люди встречаются всем, но не все их видят. Научить подрастающего человека не пройти мимо настоящего, не увлечься ложным, недостойным человека — вот задача необычайной важности!

Мне всю жизнь везет на хороших людей — спасибо отцу за науку.

И вот теперь, когда у меня самой растут дети, я вновь и вновь вспоминаю его уроки простоты, искренности, безупречной честности и высокой нравственной требовательности к себе и к людям, даже самым маленьким. Не послушания он хотел от нас, своих детей, а понимания и верных самостоятельных решений. Думаю, это во многом определило весь наш дальнейший жизненный путь.

СПОРЫ НЕ ССОРЫ

Б. П.: Иногда нас спрашивают, послушны ли наши дети, не вступают ли с нами в пререкания, в споры. Надо сказать, что мы не стремимся к послушанию, к беспрекословному подчинению. Ребенок должен не бояться быть самим собой и иметь право высказывать наравне со взрослыми свое мнение.

Когда-то я прочитал о том, что дети в первобытном обществе имели право присутствовать на общих собраниях племени, и бывало, что по реплике десятилетнего

вносили изменения в какое-то решение. Какое доверие оказывали там детям! Как это было для нас ни трудно, но мы старались избавляться от авторитарности и с самого начала пытались строить жизнь семьи на демократических началах: все, что касается общих дел или проблем, обсуждаем вместе с детьми, причем первое слово предоставляем младшему, а затем — по старшинству — очередь доходит до меня или до дедушки.

Иногда наши споры по наиболее острым вопросам мы записываем на магнитофонную ленту, а спустя какое-то время возвращаемся к ним и продолжаем «скрещивать шпаги» до тех пор, пока не придем к какому-нибудь общему мнению. При этом можно доказывать, возражать друг другу, но оскорблять и «обзываться» считается недопустимым.

Л. А.: Однако это бывает, когда у спорщиков не хватает других аргументов, и они как петухи начинают наскакивать друг на друга. Тут очень помогает какая-нибудь добрая шутка — она сразу снимает напряжение и разгорающуюся неприязнь. Жаль, что не всегда хватает юмора на такую д о б р у ю шутку. Иногда получается что-то столь неуклюжее, что больше напоминает насмешку, колкость, иронию, а это только подливает масла в огонь. И страсти разгораются еще больше. Приходится учиться и этому нужнейшему в жизни искусству — шутить, находить смешное в самых, казалось бы, грустных ситуациях и безвыходных положениях. Для этого иногда бывает достаточно просто взглянуть на себя со стороны: надулись друг на друга, растрепались, раскраснелись — настоящие петухи. Скажешь потихоньку: «Ку-ка-реку», — всем делается смешно, и злости как не бывало!

Пока речь шла об обсуждении с детьми каких-то общих проблем, касающихся семьи. Но ведь бывают и несогласия м е ж д у в з р о с л ы м и. Обычно от детей их скрывают. А как делали мы? Вопрос этот непростой и даже в какой-то степени больной для нас.

Дело в том, что мы волей-неволей с самого начала поставили себя в положение спорящих чуть ли не со всем белым светом: многое в нашей семье было непохоже на традиционное, привычное воспитание и воспринималось как вызов, нарочитое пренебрежение общепринятыми нормами и воззрениями. Сейчас я понимаю,

что это отношение имело под собой какое-то основание — увлеченные удивительнейшим и, в общем-то, новым для нас миром детства, мы забыли об окружающем нас мире взрослых и невольно пренебрегли некоторыми законами этого мира.

С нами, наверное, происходило то же самое, что некогда случилось с Архимедом, когда он с криком «Эврика!» бежал нагишом по улице, возбуждая у добропорядочных граждан желание поймать осквернителя благопристойности и... Нам тоже хотелось скорее рассказать людям о том, как много, оказывается, могут дети, как с ними интересно и легко, если создать для них иные условия жизни и изменить отношение к ним.

Мы не причесывали своих мыслей и поступков и забывали одеть их в приличные — привычные! — одежды... Конечно, это раздражало очень многих, конечно, вокруг нас и ребят постоянно кипели страсти и споры. Спорили и мы между собой, иногда и при детях.

— На что вы обрекаете ребят? — возмущалась бабушка, моя мать. — Вы издергаете их нервную систему, они не будут уважать ни вас, ни окружающих. Ты вспомни: знали ли вы, дети, когда мы с отцом были не в ладу? Никогда! Мы перед вами выступали всегда единым фронтом: никаких разногласий при детях у нас не было и быть не могло. В этом была наша сила.

Я, сколько ни старалась, действительно не могла вспомнить ни одной ссоры матери и отца и мучительно сомневалась в правильности собственной беспокойной жизни. Но, сомневаясь, все-таки никак не могла предотвратить того, что уже накатывалось на нас как лавина: сенсация, шумиха, вторжение в нашу семейную жизнь многих незнакомых и не близких людей, которые тоже что-то предлагали, отвергали, оценивали и спорили, спорили, спорили...

Вспоминая сейчас это трудное для нас время, я с горечью думаю о том, что спорящие взрослые подчас забывали о том, что предмет спора — живые дети, и допускали, даже педагоги, бестактные выводы, прогнозы и замечания по поводу нынешней и будущей жизни наших ребятишек.

Мы поистине вызвали огонь не только на себя, но и — что страшнее! — на своих детей. Но... сделать уже ничего не могли. Спрятать детей от всего этого можно было только ценой притворства, обмана, в лучшем слу-

чае утаивания правды, но на это мы не могли пойти ни за что! Вот и получилось так, что дети наши росли в обстановке далеко не мирной, и опасений у меня самых разных до сих пор предостаточно.

Но вот состоялся очень важный для меня разговор с моим совершеннолетним сыном (я не называю ребят по именам не случайно — они сами так захотели). Я спросила его, правда не без смущения, но без всяких подвохов и подходов:

— Как ты думаешь, это было очень плохо, что мы всегда спорили обо всем при вас?

Он ответил, чуть помедлив и с некоторым недоумением:

— Почему плохо? Я считаю, что это вообще хорошо — слушать споры: интересно сравнивать доводы, самому находить решение, независимо от того, кто как сказал. Ведь вы же не заставляли меня и всех нас обязательно высказываться, и мне не нужно было ни к кому подлаживаться — вот это-то и было здорово. Это, наверное, хорошо учит мыслить. Помнишь, в Древней Греции так учили молодых: они присутствовали при спорах признанных мудрецов, но сами не принимали в них участия, не обязаны были присоединяться ни к той, ни к другой стороне. И так учились думать.

Это было замечательно! Я просто воспрянула духом. Оказывается, дело было не в том, что мы спорили, а в том, какое участие в этом принимали дети. Но ведь мы действительно никогда не делали из них судей в наших спорах, не тянули их каждый в свою сторону, не требовали высказаться и не возражали против их участия в споре. Словом, они были свободны в своих размышлениях и высказываниях. Так продолжается и сейчас.

Кроме того, у нас это все-таки не ссоры, а споры, не скандалы с явными или скрытыми оскорбительными нападками, а честные поединки с желанием непременно, самыми неотразимыми аргументами переубедить и убедить противника. Конечно, без эмоций такие споры не обходятся. Бывает и прорвется: «Ты ничего не понимаешь и не хочешь понять!» Бывают и слезы. Но все равно главным для нас остается — найти истину, а не уязвить друг друга. Поэтому мы и стараемся поскорее «отойти» и перестать сердиться друг на друга.

ЗАБОТА О ДРУГИХ

Эта задача посложнее, чем просто заботиться о детях. И куда важнее. Я бы сказала, что главная родительская забота и должна состоять в том, чтобы научить детей быть заботливыми. Как? Много об этом приходится размышлять, много огорчаться и радоваться. Итог всему можно было бы подвести такой: чтобы дети росли внимательными и заботливыми, необходимы, по крайней мере, три условия: во-первых, самим взрослым всегда друг о друге заботиться, только не напоказ, а всерьез, чтобы это было в семье просто нормой отношений, как бы нравственной средой обитания ребенка; во-вторых, с самого начала не отвергать желания ребенка помочь, принимать его работу, пусть даже неумелую, всегда с благодарностью («Спасибо тебе, доченька. Ну что бы я без тебя делала... Выручил ты меня, помощник ты мой золотой...»), а в-третьих, вместе с малышом заботиться о ком-то, делать что-то для другого: папе, например, организовать с детьми уборку дома в мамино отсутствие, а маме побеспокоиться о том, чтобы к приходу папы с работы малыши вместе с нею приготовили для всех ужин и накрыли на стол.

Простые, кажется, вещи, а сколько понадобилось нам времени, чтобы разобраться в этом. Нас, правда, сильно выручало то, что мы в семье все очень расположены друг к другу. Даже наши споры всегда доброжелательны, а дело каждого обычно вызывает интерес у всех. Так у нас сложилось с самого начала, когда и семьи-то еще никакой не было, а были только двое: ОН и Я. Буквально в первый день знакомства, обедая вместе во время перерыва одного педагогического совещания, мы разделили пополам между собой: он — яблоко, я — пирожное. Вот с тех пор у нас и повелось: и горе, и радость, и работа, и забота — все пополам.

Конечно, не обходится без ошибок и недоразумений, иногда комичных, а иногда больно ранящих нас обоих. Немудрено: ведь любовь и забота реализуются в великом множестве разных поступков одного человека по отношению к другому: как посмотрел; что сказал; как встретил и проводил; как слушает; почему молчит; заметил ли; понял ли; когда улыбнулся, а когда нахмурился... — из всего этого и многого другого складывается общий язык для понимания друг друга, язык обще-

ния. А у каждого из нас этот язык был свой, во многом непохожий на язык другого.

Не сразу сложилась у нас общая песня. Тем более что к дуэту нашему присоединялись новые — детские — голоса, и наладить стройный хор из всего этого многоголосья оказалось трудно. Так получилось, наверное, еще и потому, что опыта жизни в большой семье у нас не было, и нам приходилось пробовать, изобретать, мучиться там, где все должно бы получаться само собой.

Вот, допустим, одно время для нас было настоящей проблемой собрать всех к столу. А все началось с... заботы о занятиях и делах каждого: дескать, дело главнее еды. И пошло: пора обедать, а у всех еще какие-то дела неоконченные. Обед стынет, я нервничаю... Так забота об одних вылилась в неуважение к труду других. Вспомнили мы, как уважительно относились к еде — результату огромного труда! — в больших крестьянских семьях, где помыслить не могли опоздать к столу, и не только из-за того, что есть хотелось, или потому, что за стол не пустят: совестно было опаздывать, когда другие ждут. Нам пришлось возвращаться к этому естественному и единственно верному отношению к еде. Но это оказалось потруднее, чем с самого начала организовать все, как должно быть. Теперь надо было разъяснять, просить, не пускать за стол опоздавших — морока, да и только.

Грустно, что подобные, в общем-то элементарные, правила общения нам пришлось постигать методом проб и ошибок. Бывало, что и безусловно хорошее доводили до своей противоположности.

Решили, например: никому никаких лучших кусков. Делили на всех поровну: торты, дорогие фрукты, шоколадки и т. д. Получилось вроде все правильно: никто не в обиде, и никто в одиночку ничего вкусного не съест, обязательно другим оставит.

Мы были довольны: справедливость и забота налицо. А вышло как в песне: «Хорошо-то хорошо, да ничего хорошего». Стала я замечать, что уж слишком старательно начали следить ребята за точностью дележа, чтоб никому не досталось ни больше, ни меньше. Меня такая скрупулезность покоробила раз-другой. Потом начала раздражать все больше: запахло какой-то мелочностью, счетами... Никому не приходило в голову, что дележ этот, по сути, несправедлив: и маленьким и большим до-

ставалось поровну, но малыши могли и не справиться со своей порцией, а старшим явно хотелось еще. Конечно, отдавали свое другому, но тогда, когда самому уже не хочется. Получалось: «На тебе, боже, что нам негоже». Вот так забота!

Снова пришлось искать, как же от этого избавиться. Стали мы делать иначе: папа режет торт, например, на заметно неравные части:

— Кому самый большой?

— Дедушке, — предлагаю я.

— А с этой красивой розой?

— Маме? — полуспрашивает кто-то из малышей.

— Конечно, молодец! — одобряет папа. — А вот эти, с шоколадками?

— Папе!

— Нет, — говорит папа, — давайте их девочкам отдадим. Согласны, мужчины?

Сестренки смущены и обрадованы вниманием, а «мужчинам» приятно проявить великодушие: они тоже довольны. Конечно, сразу все гладко не получалось, но поворот к нужному был сделан, и как радостно было услышать:

— Пусть Алеше три конфетки, а нам по две — он же большой. — Или: — Мам, отдай мое яблоко малышам — им нужней.

И надо было видеть глаза ребят при этом — радостные, доброжелательные. Счеты сеяли рознь, а забота вызывала расположение, протягивала ниточки дружбы.

Б. П.: Я думаю, что лучше всего, когда забота о других проявляется в д е л е, а не в говорении. Потратить время, силы, нервы ради того, чтобы реально помочь кому-то, — вот что нужно прежде всего. Очень крепко нам всем надо задуматься об этом, если мы хотим, чтобы росли наши дети отзывчивыми и заботливыми не только на словах. Вот что говорил по этому поводу Роберт Оуэн: «Дети должны стараться сделать счастливыми своих товарищей. Это правило должно быть первым и последним словом всякого воспитания». «С д е л а т ь счастливыми», а не просто сочувствовать и говорить добрые слова.

Л. А. Но одно другому не должно мешать! Плохо, если сочувствие только на словах, но иногда и доброе слово — одно слово! — может человеку помочь. И не-

просто это — найти его вовремя. Когда расстроишься, так хочется, чтобы кто-то подошел, утешил, спел по-дружески: «Капитан, капитан, улыбнитесь!» — это ведь тоже забота, делающая людей счастливыми.

Хочется мне рассказать еще об одной нашей ошибке, которая добавила нам хлопот.

Старшим детям было уже лет по семь-восемь, когда я заметила, что все чаще в нашем доме слышится: «Но я же занят!» — «У меня важное дело, а ты...» — «Мне так почитать хочется...» Я, меня, мне... Это понемногу стало настораживать меня: почему такое заметное внимание к самому себе, своим делам и своим заботам — как бы отстаивание себя среди других. Откуда это взялось? Казалось бы, к детям мы всегда внимательны, и наша жизнь для них тоже далеко не безразлична. Мы дружны, все любим друг друга, и вот такое... Почему?

Одну из причин этого я увидела вот в чем. Мы довольно длительное время не догадывались о простом: каждый, даже самый крошечный, человек нуждается в таком времени, когда он полностью предоставлен сам себе, его не дергают, к нему ни с чем не лезут, то есть ему не грозит вторжение извне. И чем старше становится человек, тем нужнее ему это неприкосновенное время. Мы были уверены, что уж чего-чего, а свободы у наших детей хоть отбавляй — сплошная самостоятельность. Так оно и было, но при этом мы, взрослые, считали себя вправе в любое время, в любой момент, например, позвать: «Оля, иди ко мне!» Или что-то поручить: «Антон, сходи в магазин». Или просто: «Ты мне нужен», — независимо от того, чем занят тот, кого зовешь. Так же делали и ребята по отношению друг к другу.

Да и сами мы, взрослые, тоже фактически не имели этого необходимого неприкосновенного времени: ребята могли прибежать к каждому из нас во время серьезной работы, разговора, чтения, и мы считали нужным прервать свое занятие и выслушивать их, исподволь испытывая при этом некоторую досаду и раздражение: ведь прервали на самом интересном месте.

Но мы терпели, ибо считали: это и есть свобода и равноправие. А получалась элементарная бесцеремонность и неуважение к делу и времени друг друга. Это не могло не привести к раздражительности, какой-то нервозности в отношениях. В доме появилась еле уловимая,

а потом все более отчетливая тенденция защищаться, отстоять себя. Вот и появилось: «Не мешайте, пожалуйста, у меня столько еще дел!», «Ну почему я? Я и так не успеваю...» и т. д. и т. п.

Этого в значительной степени можно было бы избежать, если бы с самого начала установить такой порядок: занятого человека отвлекать без крайней необходимости не следует. Это тоже проявление той самой заботы, в которой нуждается и большой и маленький человек.

Да, забота может проявляться по-разному, но главное, мне кажется, заключается в том, что надо очень хорошо понимать того, кому хочешь помочь — словом ли, делом ли — все равно. Иначе забота может обернуться обидой. Вот я и вернулась к тому же, с чего начинала: важно понимать друг друга, находить общий язык каждому со всеми: сначала в семье, потом в школе, во дворе, на улице — везде. Этому приходится учиться все время. И тем успешнее постигаешь эту трудную науку жизни, чем неравнодушнее и добрее относишься к людям, чем интереснее для тебя своеобразие каждого человека, его непохожесть на других. В этом интересе и уважении к людям и состоит, по-моему, секрет общительности, контактности — очень нужного в жизни свойства.

МИКРОБ ТЩЕСЛАВИЯ

Нас часто спрашивают: «Общительны ли ваши дети?», или так: не заносчивы ли они, не считают ли себя выше остальных, поскольку растут эдакими знаменитостями чуть ли не с пеленок?

Что говорить, опасность такая была. Вообще микроб тщеславия и зазнайства очень силен: чуть зазеваешься, он уже тут как тут — сидит и погоняет: ты должен быть впереди... ты можешь быть лучше всех... ты самый, самый, самый... Для этого надо просто несколько раз сказать это себе и своему чаду. А дальше пойдет: «Алик, покажи тетям и дядям...», «Вовочка знает уже пятнадцать букв, а ты...», «Посмотрите, как он рисует, — талант!», «Что вы, только в английскую школу!», «Ну, конечно, отличник...» — это голоса родителей. А вот и голос сына: «Куда ты лезешь, медали не

для таких, как ты» — так он может сказать своему однокласснику, а может только подумать — такие дети вежливости как раз обучены, наравне с эгоизмом и бессердечием.

Если бы у нас был один ребенок, наверное, мы не справились бы с этой коварной болезнью. Я очень хорошо помню это ощущение: мой ребенок особый, необыкновенный; все остальные дети не то, совсем не то! И вот что страшно! Все это на уровне подсознания, почти инстинкта, поэтому с этим трудно бороться. Но вот родился второй, третий... ощущение чуда хоть и осталось, но перестало сосредоточиваться на одном, вошло в нормальные рамки материнской любви, конечно, пристрастной, но негипертрофированной. Тогда появилась другая опасность: звание «вундеркиндов». Это словечко прилипло к нам надолго. Наши дети стали казаться необыкновенными некоторым из наших гостей, знакомых. Вот это было и вовсе ни к чему. Мы стали замечать, что при гостях наши «звезды» (их тогда было трое) и ходить начинают как-то не так, и улыбаться слишком часто, и показывать свои физкультурные упражнения, как бы оказывая снисхождение присутствующим, — все это в степени пока небольшой, но все-таки заметной. Ого! Когда я это обнаружила, решила твердо: никаких показов и демонстраций, надо прекратить этот хоровод вокруг ребят.

Б. П.: Но было уже поздно! Как мама ни настаивала на этом, мне не позволяла совесть отказать многим людям, которые уже тогда приходили в наш дом посмотреть спортснаряды, кубики, игры и, конечно, самих малышей. Ведь это была не просто любопытствующая публика, а люди, действительно очень нуждающиеся в совете и помощи. Впрочем, мы и сами нуждались в доброжелательном взгляде со стороны, в дружеской поддержке. Ну как им можно было отказать?! Я не видел большой беды в том, что ребята покажут свои достижения, — ведь все дети это очень любят. Тем более что это было нужно тем, кто у нас бывал, нужно людям. Тогда мы договорились: никаких сверхпохвал — дело обыкновенное — были бы у других детей те же условия, они бы развивались так же или еще лучше. Гостей мы просили не слишком восхищаться и воздерживаться от эпитетов в превосходной степени. Не всегда получалось, как хотелось бы, но все же профи-

лактика эта не пропала даром: ребятишки кривляться отучились. Это, конечно, не сняло проблемы полностью, сложности остались, но мы были теперь начеку.

Отчасти в целях этой профилактики я часто организовывал и соревнования наших малышей с соседскими ребятишками: по бегу, прыжкам, метанию, гимнастическим упражнениям. Наши обычно были сильней в гимнастике, а в беге и прыжках побеждали не всегда, в метании же и вовсе отставали. Не обходилось без слез, но зато ребята усваивали, что они не «самые-самые-самые», что и другие тоже молодцы. Между прочим, эти соревнования и меня научили быть посдержаннее в похвалах и объективнее в оценках: секундомер бесстрастен и одинаков по отношению ко всем.

Ходили к нам окрестные ребятишки и без всяких соревнований: кто в мастерской повозиться, кто на турнике или кольцах позаниматься, кто просто поиграть. Мы их не стесняли и в их занятия старались не вмешиваться, но наблюдали изредка: как там наши ребята среди остальных, более старших? Удивляло нас то, что они себя ни младшими, ни слабыми считать не хотели — играли, а если приходилось, и ссорились на равных правах. Я говорю в прошедшем времени, потому что те, о ком речь, уже выросли. Но то же повторяется сейчас и с младшими их сестренками и братишкой, которые своих старших очень любят, но внешней почтительности к ним не проявляют и никакой зависимости от них не испытывают. По-прежнему ходят к нам ребята со всей округи, приезжают родители с детьми всех возрастов. Контакты с ними налаживаются быстро, хотя бывают, конечно, и конфликты и обиды. Кстати сказать, в ссоры детей мы стараемся не вмешиваться, предпочитаем, чтобы они сами могли во всем разобраться, а если нужно, и за себя постоять, и другого защитить, и постоять за правду и справедливость.

ЧЕСТЬ СМОЛОДУ

Л. А.: Некоторые могут сказать: да речь-то идет о дошкольниках, дети они еще, крошки — оберегать их надо от всяких треволнений, какая там борьба за правду и справедливость:? Возражение это не придумано — так или почти так говорили нам неоднократно. Какое

заблуждение! Если этому не научиться до школы, каково же будет в классе, где сталкиваются тридцать-сорок характеров, и никакому учителю невозможно разобраться в сложности взаимоотношений каждого с каждым. Трудно представить себе, сколько разных проблем сваливается на человека в первый же день его пребывания в школе, проблем, которые он вынужден решать сам, без чьей-либо помощи.

Вот мальчишка на уроке дернул сзади за волосы. Стукнуть? Не заметить? Пожаловаться? А он опять дернул. Так вот же тебе!

— Встань, как твоя фамилия?

— Ну Петрунин...

— Хи-хи, Петрушка... — Обидеться или засмеяться? Ну вот, в носу защипало, слеза по носу поползла, и платка нет... И чего эта девчонка смотрит и смотрит...

— Марьиванна, а Петрунин язык мне показал!.. Марьиванна, а Петрунин дерется!

У-у, сама толкнула, а сама жалуется! Еще стукнуть? Сказать учительнице? Или потом задать ябеде как следует?

И все это в течение каких-нибудь двух минут. Вопрос «Как поступить?» теперь будет одним из главных в жизни ребенка. От него никуда не денешься, а ситуации все усложняются: старший мальчик в коридоре толкнул, а «большой дядя» в туалете заставляет поднять окурок и бросить в урну. Как поступить? Покориться? Смолчать? Возмутиться?

Нет, это очень важно, чтобы человек как можно раньше узнал, как надо поступать в те или иные трудные моменты жизни. И не просто знал, но и *уже* поступал, много раз пробовал себя в разных ситуациях, чтобы уже до школы выработал чувство собственного достоинства, гордость, смелость — качества, совершенно необходимые для жизнестойкости, самоутверждения и сохранения себя как личности независимой и неподкупной. Как создать их в человеке, чтобы *берег он честь смолоду*? Привычная фраза, а что за ней?

Б. П.: Мы уже говорили, что отвергли послушание как цель воспитания, потому что от послушания до покорности один шаг. А покорный человек — игрушка в руках сильного. Мы стремились, чтобы ребята, даже самые маленькие, имели собственное мнение и не боялись

его высказывать. Именно поэтому в самых разных житейских ситуациях мы старались предоставить ребенку право решать и поступать самому и за ошибки свои расплачиваться тоже самому. Мы старались не просто приказывать или отдавать распоряжения, требуя немедленного выполнения, а объяснять, почему нужно что-то выполнить.

Наши ребята любят выполнять все осмысленно, толково, а бестолковой организации или самоуправства не переносят. Помните: даже пятилетняя малышка взбунтовалась против несправедливости. Ну, конечно, форму выбрала неподходящую: маму обозвала, крик подняла, но возмутилась же! Значит, есть чувство человеческого достоинства. Уж она не будет терпеть унижения и оскорбления.

Помню один случай, когда в мастерскую, где я проводил урок труда с восьмиклассниками, пришел Антоша, ему всего восемь лет было. Один из ребят — выше меня ростом — решил над ним подшутить: провел по его волосам рукой «против шерсти» — сзади наперед — и сказал что-то обидное. Я стоял далеко и не сразу понял, что произошло. Вижу только: мой Антошка вдруг как взъерепенится, как подскочит к обидчику (а сам ему чуть не до пояса) — кулаком его раз, другой, третий! Тот даже опешил: «Ну чего ты, я же пошутил...» — но больше к Антону уже никто не приставал. Я не успел даже и слова в его защиту сказать. Ну, думаю, молодец, в обиду себя не даст.

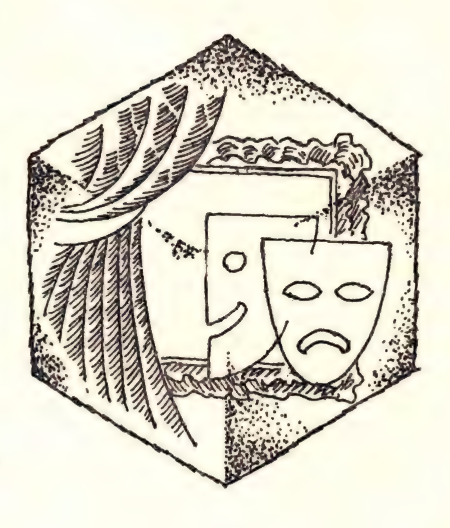
Л. А.: И не только себя — это, думаю, поважнее. Как-то Оля вступилась за брата, когда мы все были настроены против него, а она считала, что это несправедливо. И ведь доказала, что все мы были не правы. Я хорошо помню, как ей было трудно говорить — ей ведь и десяти не исполнилось, а кругом нее рассерженные взрослые, старшие, младшие, возмущенные «безобразным поступком» Антона. Но она видела, как все произошло, рассудила по-другому и стояла на своем, пока мы не разобрались во всех тонкостях происшедшего конфликта и не признали ее правоту.

Как сделать, чтобы в разного рода сложных ситуациях ребенок научился действовать не из страха или какой-то выгоды, не по принципу «Наших бьют!» и не потому, что «Хочу, чтобы было по-моему!», а *по справедливости*! Ведь тогда надо эту ситуа-

цию *оценить*, решить, кто прав, кто виноват, на чьей стороне выступить. Как сделать выбор? Вот когда нужна *правильная* ориентация в нравственных ценностях, твердое знание того, что такое хорошо, а что такое плохо.

И вот тут неоценимую помощь оказывает литература, музыка, живопись, театр — искусство, образный мир которого доступен детишкам с самого нежного возраста.

ВОЛШЕБНАЯ СИЛА ИСКУССТВА



НАШИ СЕМЕЙНЫЕ ПРАЗДНИКИ

Меня как-то поразила простая мысль: человечество шлифует и накапливает свой нравственный опыт тысячи лет, а человек должен усвоить его, чтобы стать на уровень культуры своего времени, за какие-то 15—20. А чтобы вступить в разнообразное общение с людьми, ему этот опыт или хотя бы основы его надо усвоить еще раньше — в пять-семь лет! Какое бы разнообразие жизни и деятельности ни предоставила ребенку семья, как бы ни были развиты связи детей с людьми и окружающим миром, все равно узок будет этот мир и беден будет этот опыт без соотнесения его с нравственным опытом человечества, со всем тем богатством, которое накопило оно за свою многовековую историю. Но как сравнить свой личный опыт с тем, что уже было, что есть и должно быть, что будет? Вот для этого, по-моему, и необходимо искусство, которое вооружает человека тем, что не постигнешь простым опытом жизни. Оно как прометеев огонь, который поколения людей передают друг другу с надеждой донести его до сердца и разума каждого, кому посчастливилось родиться человеком. Донести, чтобы каждый *человеком стал*.

Б. П.: Думаю, не надо преувеличивать роль искусства. Человека делают обстоятельства, характер его деятельности, условия его жизни. Искусству среди этих условий тоже есть место, но, во-первых, не главное, а во-вторых, не самостоятельное: оно само, как известно, неоднородно и подчинено интересам разных классов и прослоек общества. Так что красивые слова о прометеевом огне, я думаю, даже в образном плане не соответствуют действительности. Конечно, искусство многому учит, дает знание о мире, о человеке, об отношениях между людьми, но, чтобы *переделывать* людей, делать новорожденного человеком, — это ему не под силу.

Л. А.: Это наш старый спор, в который однажды внес свою лепту и семнадцатилетний сын. Обычно на вопрос: «Для чего человеку надо научиться читать в три года?» — мы отвечали так: уже до школы ребенок многое узнает из книг. Ему становятся доступны географические карты и справочные издания, расширяется круг его интересов, развивается его фантазия, воображение. Чтение становится его потребностью и удовольствием. Он становится безупречно грамотным без усвоения грамматики. Наконец, это экономия времени взрослых: он перестает приставать: «Почитай, почитай!» Да и на свои многочисленные почемучкины вопросы ищет ответы в книгах. А Алеша сказал то, до чего мы, к сожалению, сами не додумались, но что является необыкновенно важным результатом раннего чтения. Вот его мысль (передаю, конечно, не буквально, но за смысл ручаюсь): наша художественная литература, в особенности детская, чрезвычайно нравственна по сути своей. Рано научившись читать и читая куда больше, чем ему читали бы взрослые, ребенок незаметно для себя обязательно приобретает нравственный эталон, образец для подражания — еще до того, как сталкивается с некоторыми теневыми сторонами жизни, до того, как начнут на него сильно влиять разные условия, в том числе и неблагоприятные. Тогда он встречается с этими условиями, как бы нравственно защищенный, уже исподволь усвоивший основные представления об отношениях между людьми: о добре и зле, о смелости и трусости, о скупости и щедрости, о многом-многом еще.

Б. П.: Получается, что влияние литературы может быть сильнее, чем влияние действительности? Даже в том случае, когда они по направлению противоположны? Что-то не верится. Слишком тогда было бы просто воспитывать людей: читать сказки и «воспитательные» рассказы с утра до вечера — и все в порядке: обеспечена высоконравственная личность.

Л. А.: Не надо иронизировать по поводу этих сказок и рассказов. Влияние их на формирование личности ребенка очень велико.

В библиотеке, где я работаю, и у нас среди гостей я в своей жизни встретила лишь четверых подростков, которые не читали и не любили сказок. Было ли то совпадением, не знаю, но все они были похожи своей без-

апелляционностью, рационалистичностью, отсутствием живого любопытства и даже чувства юмора. Все это в разной, но заметной степени. Двое из них были очень развиты, но с ними было трудно говорить, трудно ладить. Впечатление от них описать трудно; может быть, я что-то преувеличиваю или говорю неточно, но очень четко помню: мне каждого становилось жалко, потому что они были лишены какой-то внутренней доброжелательности, необходимой для налаживания контактов с людьми. Один из них производил тягостное впечатление странного, даже больного человека, хотя был абсолютно здоров и на мой вопрос: «Как ты учишься?» — снисходительно ответил: «На «пять», разумеется». — «А почему ты читаешь фантастику?» — спросила я, записывая выбранные им книги. Он скривил губы: «Не всякую. Грина, например, не люблю. Какая это фантастика — выдумки все это. Фантастика — это научное предвидение, то, что на самом деле будет, а что Грин — красивая неправда, вот и все». Он смотрел на меня холодноватыми ироничными глазами, уверенный в собственной правоте. Мне нечего было сказать ему: какими словами могла я до него достучаться, если этого не смогла сделать ярчайшая человечность и доброта Грина? Как же этот «мыслитель» будет понимать людей, как жить с ними?

Виновата ли здесь нелюбовь к сказкам? Думаю, да. Для чего создано это величайшее изобретение человечества — сказки? Наверное, прежде всего для того, чтобы передать новым поколениям уже в детстве, самом нежном, самом восприимчивом возрасте, основные нравственные понятия и чувства, выработанные вековым опытом, передать не в виде голой морали и проповеди, а в прозрачно ясной по смыслу, прелестной и забавной по форме сказке, с помощью которой детям преподносится знание о сложной и противоречивой действительности.

У нас в семье все очень любят сказки. Читаем их по нескольку раз, особенно любимые, и вслух, и про себя, и играем в сказочных героев, и смотрим сказки по телевизору. Какое же это наслаждение — видеть, как даже самые маленькие сопереживают, сочувствуют героям или негодуют, возмущаются кознями их врагов — учатся понимать, что к чему.

Смотрим и читаем мы, конечно, не только сказки.

Множество детских и взрослых книг перечитали мы вслух, то растягивая удовольствие на несколько вечеров, то не отрываясь часа три-четыре подряд, читая все с начала до конца. Так мы, например, читали «Весенние перевертыши» В. Тендрякова, «Не стреляйте в белых лебедей» Б. Васильева — их нельзя было разрывать на части, никак нельзя! Слушают обычно все, даже старшие, хотя содержание для них может быть давно известно.

Я как-то не выдержала (самой любопытно стало) и спросила:

— Вы ведь уже читали, а почему слушаете?

— А знаешь, мам, когда читаешь про себя, получается так быстро, что не успеваешь себе представить в деталях. Сливается все, как при езде на большой скорости. А вслух ты читаешь медленно, и все вдруг приобретает краски и звуки, оживает в воображении — успеваешь и рассмотреть и поразмышлять.

— Пешеходом-то, выходит, лучше быть? — засмеялась я, удивленная и обрадованная неожиданным открытием сына.

Мы не проводим после чтения никаких «бесед по поводу». Я совершенно не могу задавать вопросов детям с какой-либо воспитательно-дидактической целью — боюсь разрушить цельность впечатлений и чувств. Единственно, на что я отваживаюсь, так это на какие-нибудь реплики по ходу того, что читаем, иногда просто трудно от них удержаться.

Б. П.: Было время, я скептически относился к сказкам, к художественной литературе, к фильмам, спектаклям — считал их развлечением, отдыхом, в общем, делом не очень серьезным. Бывает даже, и сейчас не без досады бросаю какое-нибудь дело и иду — по приглашению ребят или мамы — посмотреть что-нибудь по телевизору. А потом говорю: «Спасибо». Действительно, очень это нужно — посидеть рядышком с малышами, прижаться друг к дружке, если страшно; вытереть слезы одним платком, если горько; прыгать и хохотать, обнимая друг друга, если радостно и хорошо.

Л. А.: Такое вот сопереживание и есть один из самых надежных способов ориентации детей в сложном мире человеческих чувств: чему радоваться, когда него-

довать, кого жалеть, кем восхищаться — ведь именно этому учатся они у нас, когда мы вместе читаем, вместе смотрим, вместе слушаем что-нибудь. Заодно и собственные взгляды и чувства проверяешь — не устарели ли? Не заржавели ли? Значит, и нам, взрослым, это нужно.

И очень нужно еще одно. Я сама это поняла по-настоящему, когда стала читать ребятам книги Носова, Драгунского, Алексина, Дубова... Они считаются книгами для детей. Для меня было открытием, что эти книги прежде всего для нас, родителей! И для всех, кто имеет хоть какое-то отношение к детям. Я теперь не могу представить себе, как я понимала бы своих ребят, не зная книги Януша Корчака «Когда я снова стану маленьким», или повести Ричи Достян «Тревога», посвященной людям, позабывшим свое детство, или «Беглеца» Дубова, или «Сережу» Пановой, или удивительные книги о детстве Л. Толстого, Гарина-Михайловского, Аксакова? Писатели словно пытаются достучаться к нашему взрослому сознанию и сердцу: смотрите, слушайте, поймите, оцените, любите Детство! И помогают нам понять детей, а детям понять взрослых. Вот поэтому я читаю то, что читают мои дети, могу отложить все дела в сторону и прочесть книгу, которую сын читает в третий раз подряд.

Теперь о телевизоре. Он может стать настоящим бедствием, если заменит все: книги, занятия, прогулки, семейные праздники, встречи с друзьями, игры, беседы — короче, заменит саму жизнь. И он же может быть помощником и другом, если использовать его по назначению: как информатора, как способ встречи с интересными людьми, как волшебника, который, экономя наше время, доставляет нам лучшие произведения искусства прямо на дом. Надо только знать, что у этого волшебника есть один недостаток: поскольку он обязан удовлетворить миллионы клиентов с самыми разными вкусами и потребностями (а экран-то один!), он работает без передышки сразу в четырех лицах (то есть по четырем программам) для всех разом: разбирайтесь сами, кому что нужно. И остается только определить, что именно нам надо. Для этого и существуют программы. Мы заранее отмечаем, что хотелось бы посмотреть: три-четыре передачи в неделю, а иногда одну-две, бывает — ни одной. И все. И никаких проблем.

Думаю, проблемы здесь опять-таки творим мы сами, взрослые, когда устраиваем, например, «смотрение» всего подряд. Ведь это значит: долгое сидение, избыток впечатлений, переутомление, и для детей в первую очередь. И все-таки это, по-моему, не самый худший вариант. Страшнее не выключенный весь день телевизор. Смотрят его или не смотрят, неважно: он включен, и диктор может улыбаться и говорить сколько угодно — никому, и артист может плакать и взывать к чувствам и рассудку... пустого кресла.

Мне всегда бывает грустно видеть ребенка, с тупым видом крутящего ручку настройки и взирающего равнодушно на все, что там, на экране, мелькает. Это нелепо, бесчеловечно! Что из того, что это лишь ящик, экран — ведь на экране то, что люди делали для людей, стремясь сказать, передать, донести им что-то. Когда ребенок плачет, переживая несчастье деревянной куклы, — это нормально. А если ребенок безразлично скользит взглядом по искаженному болью лицу живого человека, здесь происходит убийство чего-то человеческого в человеке.

Б. П.: Может быть, это уж слишком — убийство? Ребенок же понимает, что это артист, что на самом деле...

Л. А.: Придется вспомнить один грустный эпизод. Наш хороший знакомый, между прочим, умный и вроде бы добрый человек, решил утешить девочек, горько плачущих из-за того, что Герасиму пришлось утопить Муму.

— Зачем? Ну зачем он это сделал, мамочка? — в отчаянии шептала мне трехлетняя дочурка, заливаясь слезами и боясь смотреть на экран.

И вдруг спокойный, с улыбкой, голос:

— Ну что ты, чудачка, ведь это он не на самом деле ее топит, это же артисты. Сняли кино, а потом вытащили. Небось где-нибудь живая до сих пор бегает...

— Да? — удивилась девочка и с любопытством уставилась на экран. Я просто захлебнулась от возмущения — слов не было, а было омерзительное чувство, будто при тебе совершили подлость, а ты не воспротивилась этому. Да так оно и было, по существу, хотя, кажется, наш знакомый так и не понял, что он такое особенное сделал. Ведь добра желал, а кроме того, сказал-то, по существу, правду...

А была это ложь, а не правда! Ложь, потому что на самом-то деле Муму была утоплена, потому что несправедливость и жестокость существуют в реальной жизни, и их надо ненавидеть. Конечно, лучше этому учиться в реальной жизни. Не только переживать, глядя на экран, а бороться с действительной несправедливостью, когда ее встретишь. Верно, но для того чтобы бороться против лжи, несправедливости, подлости, мерзости, надо же научиться видеть их, различать под любым обличьем. Именно этому и учит искусство, учит тянуться к высокому, светлому, какие бы странные и непривычные формы оно ни принимало, учит сопротивляться всему бесчеловечному, в какие бы маски оно ни рядилось. Надо только понимать его язык и отличать подлинное искусство от мнимого, но этому-то и надо учиться сызмальства на лучших образцах мировой и нашей, советской культуры.

С грустью сознаю, что мы упустили здесь многое: наши ребята почти не знают истории живописи, музыки, не говоря уж о скульптуре и архитектуре. Они редко бывали в театре, даже в кино мы ходим с ними нечасто. Вряд ли они назовут многих прославленных композиторов, художников, архитекторов, вспомнят их произведения. И произошло так не потому, что мы не хотели дать эти знания детям, — просто не хватило нас на это, к огромному моему сожалению. Но есть у меня одна утешительная мысль, ею я хочу хоть немного оправдаться. Она заключается вот в чем. Что важнее: узнавать на слух, кому принадлежит та или иная мелодия, или чувствовать эту мелодию сердцем, откликаться на нее всем существом? Что лучше: знать наперечет все картины Рафаэля или замереть в благоговении даже перед простой репродукцией «Сикстинской мадонны», впервые ее увидев? Наверное, хорошо, чтобы было и то и другое. Конечно, не зная, когда, кто и зачем создал произведение, не постигнешь его глубины, не прочувствуешь его по-настоящему. И все-таки от знания зависит не все, далеко не все! Когда я вижу детей, которые со скучающими лицами поют в хоре или как-то бесстрастно исполняют сложные пьесы на рояле, мне становится неловко: зачем это? Зачем умение, если душа молчит? Ведь музыка — это когда человек человеку без слов говорит о самом сложном и самом личном. А тут никаких переживаний. Нет, пусть лучше

будет наоборот: не быть знатоком, но уметь чувствовать.

Мы иногда любим с ребятишками слушать тишину ночи, можем остановиться и смотреть на неповторимую прелестную игру заката, или на чудо настоящее — инеем покрытый сад, или замираем в темной комнате у пианино, слушая совсем простую мелодию, которую играет Аночка так проникновенно и нежно...

По-моему, все это тоже приобщение к искусству.

Б. П.: И все же я стою на том, что человек сам должен действовать, пробовать, творить, а не просто усваивать то, что сделал кто-то. Даже в области искусства. Мне кажется важным, что в наших домашних концертах, представлениях ребята сами делают декорации, сочиняют стихи, даже пьесы и песни. Разве это тоже не приобщение к искусству?

НАШИ СЕМЕЙНЫЕ ПРАЗДНИКИ

Л. А.: Праздники у нас бывают, как мне иногда кажется, даже чересчур часто, потому что ко всем всенародным праздникам, которые мы очень любим и всегда отмечаем в семье, присоединяются еще внутрисемейные торжества. Иногда, устав от очередных пирогов и пирожков, которые надо напечь каждый раз человек на пятнадцать-двадцать, я в шутку напеваю: «К сожаленью, день рожденья десять раз в году!» Есть, правда, и одиннадцатый, хотя он скорее первый. Это день рождения нашей семьи — не день нашей свадьбы, а день нашей встречи, потому что главное все-таки встретиться и не пройти мимо. И к этому дню мы покупаем яблоки и пирожные и каждое делим пополам, как когда-то, много лет назад, в первый день нашей встречи. Это теперь одна из наших традиций. Их у нас не очень много, но они дороги нам и живут долгое время.

Как же проходят наши семейные торжества? Иногда ребята готовят пригласительные билеты, чаще обходимся приглашениями устными: «Добро пожаловать на наш праздник!» Задолго до вечера дом наполняется шумом и суетой. Сверху, из мансарды, доносятся визг и взрывы хохота — там идет примерка костюмов и последняя репетиция, иногда, правда, она же и первая: у

артистов не всегда хватает терпения на несколько репетиций, они предпочитают экспромт. Получается сюрприз не только для публики, но и для себя. Внизу, на кухне, дым стоит столбом (иногда буквально) — здесь заняты приготовлением пищи уже не духовной, а вполне материальной. И поэтому тут, как правило, не до смеха, иначе что-нибудь подгорит, сбежит, ошпарит. Я едва держусь на ногах от жары, суеты, шума и переживаний.

Кажется, все готово, можно уже накрывать на стол и звать гостей. Это сделают девочки, а я пока отдохну и отвечу на вопрос, который нам иногда задают: «И зачем вы возитесь с пирогами, тестом, времени вам, что ли, не жалко? Купили бы торт или готовое что-нибудь, и никаких хлопот». Что на это сказать? Верно: хлопот никаких, но ведь и радости куда меньше! Сколько удовольствия всем от одного только запаха теста. И каждому можно потрогать, помять его в ладошках — какое оно нежное, податливое, теплое, словно живое! И можно самим вылепить из него что хочешь, и украсить как вздумается, и сделать настоящий веселый колобок, и осторожно вынуть его из печки, и отнести в подарок бабушкам, и гордо сказать: «Это я сам сделал!» Как прожить без этого?

А вот и концерт готов, артисты уже в костюмах, зрители усаживаются на креслах перед «занавесом», отделяющим «сцену» от «зрительного зала».

Все номера готовят сами ребята, они составляют программу вечера, выбирают конферансье, мальчики подготавливают световые и, разумеется, шумовые эффекты. «Занавес» раздвигается не просто так, а с помощью хитроумного устройства. Но любовь к экспромтам подводит, и без подготовки получается:

— Скорей, скорей — уже тебе надо!

— Я не могу — забыл.

— Ну ты иди.

— Нет, ты!

— Тише... тихо! — На сцену выпихивают раскрасневшегося «конферансье» и:

— Мы продолжаем наш концерт...

В программе: стихи и песни (в том числе и собственного сочинения), пьесы (только собственного сочинения), музыка (пианино), еще музыка (балалайка), акробатические номера, танцы, пантомимы, клоунада,

фокусы... В некоторых номерах сочетаются чуть ли не все жанры разом.

Нередко «публика» принимает участие в выступлениях, «артисты» становятся зрителями. Смех, аплодисменты — это все настоящее. А главное — настоящее волнение перед выступлением, и старание сделать как можно лучше, и радость за другого, когда все получилось хорошо, — вот это главное.

После такого бурного начала и застолье получается бурным и веселым. Все чокаются, и по очереди произносят тосты или поздравления виновнику торжества, и пьют из больших стаканов — сколько хочешь! — лимонад. Да, дети вместе со взрослыми за столом, и вместо разноцветья винных бутылок на столе лимонад, виноградный сок или морс собственного изготовления. Мы так даже Новый год встречаем. И скучно нам не бывает. Главное — чокнуться, и посмотреть друг другу в глаза, и сказать самые добрые слова на свете....

Б. П.: Нам не верят, когда мы рассказываем, что у нас месяцами и даже, бывает, годами, стоят нераспечатанные бутылки с вином, привезенные кем-нибудь из гостей, впервые попавших в наш дом. И не потому, что у нас сухой закон или чей-то запрет. Просто ни к чему оно нам, это бутылочное счастье, ни к чему, и все. Так же, как и папиросы, кстати сказать. И у наших ребят-подростков отношение к этим атрибутам мнимой мужественности определенное: ни любопытства, ни тяги, но достаточно осознанное отвращение.

Л. А.: На мой взгляд, это просто нормально. Ведь не заражает же сам себя человек туберкулезом, раком или чем-нибудь подобным. Ненормально другое: знать, что отрава, болезнь, и все-таки в себя ее силком впихивать, впихивать, до тех пор, пока она там внутри не вцепится во все печенки и не сделает из человека гнилушку.

Думаю, пора от этой горькой темы вернуться к нашему празднику, тем более что на той стороне стола, где сидят под предводительством девочек все малыши, стало что-то подозрительно тихо. И кого-то уже не хватает. И какие-то странные переглядывания, и шепот, и шуршание под столом. Что такое? А-а-а, подарки — сейчас будут преподносить имениннику подарки. Кто

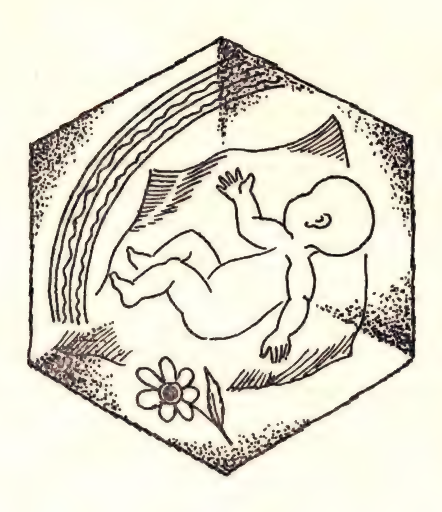
может, покупает что-нибудь (но не как-нибудь!), кто не может, делает подарок сам.

Б. П.: И здесь у нас есть свои традиции. Ведь как в дни рождения обычно бывает: все подарки, все внимание — новорожденному, а матери, главной виновнице торжества, выпадают в этот день одни хлопоты. Мы решили, что это несправедливо, и наш именинник в свой день рождения сам преподносит маме подарок. Так повелось у нас уже давно, с тех самых пор, как первый сын был в состоянии подарить что-то сделанное им самим.

Кончается наш праздник на крылечке, иногда с фейерверками и бенгальскими огнями. Мы провожаем гостей и кричим хором с порожка:

— До сви-да-ни-я!

КОВАРСТВО КОМФОРТА



Свое мнение о принципиально новых методах воспитания детей высказывает в беседе с журналистом О. Франценом заведующий лабораторией возрастной физиологии и патологии Научно-исследовательского института общей патологии и патофизиологии Академии медицинских наук СССР, доктор медицинских наук, профессор Илья Аркадьевич Аршавский, который на протяжении многих лет наблюдает семью Никитиных.

— Илья Аркадьевич, многих читателей смущает двойственное отношение прессы к системе Никитиных. Действительно, с одной стороны, журналисты вроде бы пропагандируют, а с другой — при каждом удобном случае предостерегают от того, чтобы родители немедленно использовали полученную информацию как руководство к действию. Что вы об этом думаете?

— Пресса, безусловно, поступает правильно. Система прогрессивная, у нее большое будущее, поэтому она заслуживает всяческого внимания, как научного, так и общественного. И в то же время нельзя ни на минуту забывать, что это поиск не только увлекательный, но и опасный.

В истории науки было немало случаев, когда исследователи ставили рискованные опыты на себе. Это требовало готовности к самопожертвованию, большого мужества. Очевидно, эксперимент на своих детях требует гораздо большего мужества. Тем более что в начале эксперимента педагоги Никитины не имели прямого отношения к науке, лишь недавно Борис Павлович стал сотрудником Научно-исследовательского института трудового обучения и профессиональной ориентации.

К чести супругов Никитиных, надо сказать, что им присущи чрезвычайная ответственность, удивительная наблюдательность и поразительная интуиция. Эти ка-

чества позволяли и позволяют им находить верные решения даже там, где ученые-специалисты беспомощно разводят руками (или досадливо отмахиваются, что еще хуже). Но это же обстоятельство означает, что владение системой в нынешнем ее виде можно уподобить искусству, где успех зависит прежде всего от таланта исполнителя. Нужно еще немало поработать, чтобы систему можно было применять широко, чтобы устранить сомнения, которых немало.

Но главное уже ясно — основа здесь правильная, научная.

— Многие считают, что не только сама система Никитиных особенная, но и дети, к которым можно ее применять, тоже должны быть особенными. Если это действительно так, то ценность ее значительно снижается.

— Это не так. Особую ценность она имеет не для исключительных детей и даже не для нормальных, а для неблагополучных.

— Но ведь система Никитиных отличается прежде всего повышенными нагрузками. Как же выдержит их ослабленный организм?

— А вы вспомните, из-за чего все началось у Никитиных. Их подтолкнула к экспериментированию суровая необходимость. Сын-первенец страдал жестоким диатезом. Чего только не предпринимали родители, к каким только врачам не обращались! И вот Лена Алексеевна в поисках спасительного средства стала выходить с младенцем в холодный тамбур у входной двери. И — о чудо! — ребенок перестал плакать, ему стало заметно лучше.

Этот эпизод, положивший начало многолетним экспериментам в семье-лаборатории, может быть воспринят как случайность. Но и у следующих детей Никитиных были подобные предрасположенности, которые удалось устранить.

— И все-таки это не очень-то понятно...

— Дело в том, что система Никитиных — только часть более общей и сложной проблемы. Чтобы понять ее, нужно окунуться в физиологию, а это уведет нас на время от самой системы Никитиных. Причем придется познакомиться не только с уже очевидным, но и со спорным, пока еще не устоявшимся. Согласны?

— Думаю, читатели будут «за». Ведь очень интересно узнать о научной подоплеке системы Никитиных.

— Сейчас все больше говорят о наследственных заболеваниях. На одной из последних сессий Академии медицинских наук СССР была названа цифра: 1500 таких недугов! Единственное кардинальное решение этой проблемы — генная инженерия, к которой даже подступы пока неясны.

Но, думается, значение наследственных заболеваний, безусловно, имеющих место, сильно преувеличивается. Создается впечатление, что после периода непризнания генетики маятник качнулся в другую сторону. К ней относят многое из того, что непонятно. Вот и получается, что решение ряда проблем откладывается на завтрашний день, тогда как сделать это можно еще сегодня. К болезням это имеет самое непосредственное отношение. Берусь утверждать, что многие так называемые наследственные заболевания имеют совсем другую причину.

Возникают они не из-за поломки генов, а из-за неправильно протекающей беременности, мешающей реализовать наследственную программу. В результате благополучные в наследственном отношении родители дают неблагополучных детей. При этом возникают не истинные мутации — изменения в генах, передающиеся потомству, а фенокопии их — изменения, существующие лишь в одном поколении (хотя в дальнейшем они также могут стать наследственными, если неблагоприятные воздействия будут повторяться).

— Это подтверждается результатами исследований?

— Да, более чем 40-летним опытом работы нашей лаборатории. Причем я имею в виду не только длительные наблюдения за беременными женщинами, но и экспериментально вызванные нарушения у животных, разумеется.

Вот вам пример. Пара кроликов генетически хорошо изучена и дает хорошее потомство. У крольчихи вызывается так называемый экспериментальный невроз шумом, током под металлическим полом и т. п. Если это происходит в начале беременности, возникают различные уродства: заячья губа, волчья пасть, дефекты конечностей, отсутствие части или всего мозга... Неблагоприятные воздействия в более поздний период,

когда формирование органов в основном завершено, дают физиологически незрелые, ослабленные организмы.

Физиологически зрелый не только не погибнет, но и не заболеет! А физиологически ослабленного поджидают всякие напасти. Если они и минуют его в детстве, что случается редко, то обязательно дадут знать о себе позже. Результаты наших исследований говорят, что проблема № 1 не рак и сердечно-сосудистые заболевания сами по себе, а физиологическая незрелость, являющаяся основным поставщиком как этих, так и других недугов.

— Это может быть справедливым лишь в одном случае: если ослабленных рождается много.

— К сожалению, так оно и есть. Их рождается все больше и больше.

— Но отчего же, ведь условия жизни и медицинское обслуживание становятся все лучше?

— Причина все в том же стрессе, о котором так много сейчас говорят. Только обычно имеют в виду вред, причиняемый взрослым людям, тогда как гораздо большая опасность грозит наиболее слабому звену жизни — зарождающемуся существу.

Стрессовых факторов, способных навредить будущему ребенку, много. К тому же физиологически незрелый организм, достигнув половой зрелости, сам становится своеобразным стрессовым фактором и может оставить после себя только физиологически незрелый организм. Порочный круг, каждый виток которого увеличивает неблагоприятные изменения!

Природа в таких случаях пускает в ход жестокое, но действенное оружие — естественный отбор. Современная медицина отвела от человечества это страшное оружие. Некоторые западные ученые считают, что как раз здесь и кроется корень зла, и предлагают все вернуть на круги своя. Конечно же, это от непонимания и бессилия. Но и не видеть здесь никакой проблемы тоже неверно.

Да, мы добились огромных успехов в охране материнства и снижении детской смертности, и это прекрасно. Но почивать на лаврах ни в коем случае нельзя. Раз уж мы взяли у природы «бразды правления», то должны пользоваться ими чрезвычайно ответственно, встречать возникающие трудности во всеоружии. Надо

признать честно: наука не была в полной мере готова к решению проблемы, о которой идет речь.

Во многом это объясняется тем, что недостаточно развита физиология беременности как наука и даже возрастная физиология в целом. Возникший вакуум стараются заполнить энтузиасты из числа акушеров и педиатров, но никто не может заменить здесь именно физиолога. К сожалению, этой проблемой занимается только наша небольшая лаборатория. Настало время резко расширить фронт работ.

— Но не могут ли ваши исследования уже сейчас подсказать какой-то выход из порочного круга?

— Лет тридцать назад физиологически незрелых организмов рождалось не более 15—20 процентов. Это означает, что их сравнительно немного среди тех молодых людей, которые сейчас сами становятся родителями. Они способны уменьшить процент ослабленных новорожденных. С этого и надо начинать. Решать эту задачу предстоит не только ученым и врачам, но и самим молодым людям.

Главное — необходимо гораздо ответственнее относиться к гигиене материнского организма. Заботиться о будущей матери после того, как беременность стала заметной, поздно. Начинать надо гораздо раньше. Как я говорил, особенно уязвимы начальные стадии беременности, когда плод только формируется. Вообще-то отпуск был бы нужен в это время — другое дело, что физически женщине труднее работать во вторую половину беременности. Во всяком случае, женщину в этот период нужно оградить от конфликтных ситуаций, нервотрепки, обеспечить максимально спокойные и здоровые условия для работы. Это, думается, вполне выполнимо, достаточно лишь желания членов коллектива. Разумеется, такое же отношение должно быть и в семье.

Сильнейший стрессовый фактор — половая жизнь. Природа создала надежный механизм, защищающий плод: после зачатия влечение тормозится. У людей он, к сожалению, расшатан. Поэтому приходится полагаться на сознание. Я считаю, что половая жизнь во время беременности недопустима.

Очень вредно и избыточное питание. Представление о том, что будущая мать должна есть за двоих, оправ-

дывало себя лишь тогда, когда пищи действительно не хватало.

Зародившийся организм будто знает о том, что «необходимость — двигатель прогресса». Природа так распорядилась, что он получает от матери питательные вещества и кислород строго в обрез, поэтому должен самостоятельно добывать «хлеб насущный». Рефлекторно активизируются скелетные мышцы, кровь бежит быстрее, а вместе с ней пища и кислород. Наконец плод удовлетворенно замирает. Но получил он гораздо больше, чем ему требовалось просто для поддержания жизни! За счет своего труда он быстро растет. Повторяющиеся циклы — это движение не по кругу, а по спирали: с каждым витком образуются новые энергетические уровни.

А если питательные вещества поступают от матери в избытке? Тогда нет стимула к развитию. Вместо спирали получается круг. Развитие либо прекращается, что означает смерть, либо задерживается, что приводит к физиологической незрелости. Запомнился мне случай, происшедший во время войны. В одной палате лежали две роженицы. Одна питалась, как и все в то тяжелое время. Другой заботливый муж разве что не птичье молоко в дом приносил. И как же убивалась последняя женщина, сетуя на несправедливость судьбы, когда у нее родился ослабленный ребенок, а у соседки по палате — крепыш! Мы-то с вами уже знаем, что это закономерно.

Добавлю, что подобное явление мы вызывали и специально, в опытах с животными. Причем использовали как пищу, так и кислород. Излишек его тормозит развитие, недостаток стимулирует. Да еще какой недостаток! Естественное для плода поступление кислорода соответствует условиям на высоте Эвереста — величайшей горной вершины на Земле. А ведь это почти девять километров! Для взрослого организма эти условия пагубны. Альпинисты, покоряющие Эверест, пользуются кислородными аппаратами, а мы превышали в своих опытах этот уровень, то есть делали содержание кислорода еще меньше. И что же? Плод адаптируется и к этим условиям!

Разумеется, всему есть предел. Если перейти определенную границу, плоду просто нечего будет добывать, как бы активен он ни был...

Из множества неблагоприятных факторов хочу назвать еще один. Часто считают, что токсикозы говорят о неблагополучном течении беременности. И вот уже в ход идут без ведома врача различные лекарства, приносящие облегчение. А ведь хорошо известно, что лекарства — это палка о двух концах. Матери оно действительно может помочь, а для ребенка окажется сильнейшим стрессовым фактором.

Между тем ранние токсикозы — это истинное спасение для нормальной беременности, и тревогу должно вызывать скорее их отсутствие. Ведь с их помощью из материнского организма удаляются губительные для плода вещества и устанавливается благоприятная среда. Если же защитные силы женщины ослаблены, нарастают неблагоприятные изменения. А вот поздние токсикозы, хотя это тоже приспособительные реакции, уже ненормальны, особенно тяжелые формы. Значит, организм матери до сих пор не справился со своей задачей.

Еще раз приходится напоминать о том, как важны знания о собственном организме. И как важно воспитывать еще со школы уважительнейшее отношение к женщине, основываясь не на чем-то абстрактном, а на физиологической ее роли.

— Итак, если представители «физиологически зрелого» поколения будут соблюдать требования, это позволит разорвать порочный круг. Но ведь среди них все-таки есть ослабленные, у которых будет такое же потомство.

— В детстве можно в значительной степени компенсировать то, что упущено в материнском организме. Если, конечно, действовать умело. Вот здесь и способен оказать неоценимую помощь опыт Никитиных. Разумеется, взятый не «один к одному», а с коррективами — над ними еще предстоит поработать.

Вот поэтому я и говорил, что система Никитиных имеет особое значение именно для ослабленных детей. Когда они наверстывают упущенное, догоняют своих сверстников, эффект особенно заметен. Но важно вовремя начать действовать, иначе может быть поздно. Основная заслуга Никитиных в том, что они нашли приемы, которые можно использовать с самого рождения.

— А как, собственно, узнать, физиологически зрелый родился ребенок или нет?

— Вы правы, это важный момент. Ведь физиологически незрелый организм внешне может и не отличаться от нормального. Это объясняет, кстати, почему до нас никто не обнаружил явление физиологической незрелости и почему оно сейчас с таким трудом получает признание. Отличия здесь внутренние. Они вызваны несоответствием физиологических особенностей ребенка его возрасту. Исследование дыхательной и сердечно-сосудистой систем, мочи и крови, рефлексов вполне определенно указывает на эти отличия.

Конечно же, подвергать каждого новорожденного всесторонним исследованиям было бы сложно. Поэтому наша лаборатория создала доступные практикам методы. Они учитывают частоту и периодичность дыхания, частоту сердечных сокращений, мышечный тонус и двигательные рефлексы.

Особенно показательны, наглядны рефлексы. Это характерные внешние проявления физиологических особенностей новорожденного. Ими вполне могут пользоваться и родители. Большинство рефлексов связано с тем, что до полутора месяцев у малыша как бы сгибательная поза, в которой он преимущественно находился в материнском организме.

Например, рефлекс Робинзона. Если вложить в ладони младенцу по пальцу, он с такой силой их сожмет, что можно даже поднять его. Этот рефлекс ошибочно считают хватательным. Нет, хватание в данный период еще ложное! Характерно и рефлекторное сгибание ножек при раздражении подошвы. Очень важен открытый нами пяточный рефлекс. Достаточно слегка надавить на пяточную кость, как младенец напрягается, вскидывает руки, на личике появляется гримаса плача — ничего общего, кстати, не имеющая с настоящим плачем. Все это происходит только с физиологически зрелым, у ослабленного рефлексы плохо выражены или вовсе отсутствуют.

— Итак, мы выяснили, что такой-то новорожденный физиологически незрелый. Что дальше?

— Я думал, что обойдусь без объяснения энергетического правила скелетных мышц, чтобы не вдаваться в подробности. Теперь вижу, что не удастся. Это правило мы выдвинули в противовес энергетическому пра-

вилу поверхности, сформулированному известным немецким физиологом Максом Рубнером и господствующему в науке с прошлого столетия по сей день.

Согласно Рубнеру природа выдала всем млекопитающим одинаковую энергию на единицу веса: 180—190 тысяч килокалорий на килограмм. Использовал свой запас — умирай. А поскольку животные малых размеров неэкономно расходуют энергию (у них гораздо больше приходится поверхности на единицу массы, а значит, и теплоотдача больше), то исчерпывают они свой энергетический фонд быстрее. Действительно, мышь живет два с половиной года, а слон 80 лет.

Мы тоже, начиная свои исследования, находились в плену у этого правила, которому подчиняются «все, от слона до мыши». А потом обратили внимание на несоответствия. Например, кролик и заяц одинаковы по величине и весу. Значит, энергетические запасы и продолжительность жизни также должны совпасть. Но нет! Заяц гораздо активнее и тратит энергии больше. Еще бы, ведь он мчится со скоростью поезда, спасаясь от хищника! Получается, что заяц быстрее должен «съесть» свой жизненный лимит. Однако живет он в два-три раза дольше своего «расчетливого» собрата! Еще пара: крыса и белка. Поверхность тела у них одинаковая. Первая живет два с половиной года, вторая — двенадцать-пятнадцать лет. И таких примеров у нас набиралось все больше.

В конце концов мы вывели другую закономерность: жизнь организма, его рост и развитие зависят от двигательной активности, позволяющей реализовать наследственную программу. Прямо противоположное тому, что утверждал Рубнер! Ведь из его правила вытекает, что всякое движение — неизбежное зло, так как истощает «жизненную копилку». Нет, оно эту «копилку» пополняет! Именно благодаря движению организм восполняет не только потраченное, но и создает запас, задел для дальнейшего развития.

Пассивность снижает приспособительные возможности организма и делает его беззащитным перед неблагоприятными условиями среды, перед заболеваниями. Активность же выступает как посредник, увязывающий генетическую программу с информацией извне. Без этого эволюция была бы невозможна. Природа очень до-

рожит законом активности и жестоко наказывает за его нарушения.

Энергетическое правило скелетных мышц начинает действовать, как мы уже знаем, еще до рождения ребенка.

— С плодом вроде бы все ясно. Но вот новорожденный... Он дышит, сосет молоко... Значит, активен! Разве этого недостаточно, разве принцип активности не соблюден уже? Или все-таки необходимо что-то еще?

— Опять же сошлюсь на наши опыты. Четырех-пятидневные щенки в достаточном количестве получали от матери молоко. Некоторым из них вводили вещества, блокирующие двигательную активность. И если вес остальных щенков превысил через месяц килограмм, то у этих он остался прежним, на уровне четырех-пяти дней! Результаты таких опытов трудно укладываются в голове, они переворачивают существующие представления. Но беспристрастный язык фактов свидетельствует: пища не сама по себе определяет рост и развитие, а только в сочетании с мышечной активностью. Младенцу нужна работа всех мышц.

— Вы убедили меня в том, что энергетическое правило скелетных мышц — общая закономерность, благодаря которой и достигается максимальная активность, столь необходимая для оптимального развития организма. Но что «включает» ее после рождения? Возможно, сильный холод, который должно ощутить крохотное существо, появившееся на свет?

— Да, новая среда встречает температурой вдвое меньшей, чем была у матери! Представляете, какая сложная задача у новорожденного: самостоятельно восстановить утраченные восемнадцать градусов? Ведь потери тепла у него во много раз больше, чем у нас с вами. Тут Рубнер, безусловно, прав. Новорожденный согревается, почти беспрерывно двигая ручками и ножками. Это ему явно на пользу: он быстро прибавляет в весе, растет и крепнет.

Увы, как часто, превратно понимая уязвимость, хрупкость новорожденного, стремятся обеспечить ему максимальный комфорт — держат в жаркой комнате да еще стягивают пеленками! И действие механизма, созданного природой, нарушается тем больше, чем силь-

нее «забота». Примерно при 32—34 градусах мускулатура полностью расслабляется...

— А какая температура нужна?

— Точно этого пока сказать нельзя. Югославские ученые поставили интересный опыт. Крысы, которые должны вот-вот родить, могли поселиться в ячейках с любой температурой, но все, как одна, устраивались там, где было 15 градусов. В самом гнезде, конечно, теплее, но воздух, которым дышали крысята, именно такой. Мы получили хорошие результаты, на время понижая температуру и до 10 градусов. Это время, пока мышцы у крысят еще напряжены. Если переусердствовать, мышцы также расслабляются, и развитие тормозится. Между прочим, крысы считаются удобной моделью для изучения человека.

С полной уверенностью в своей правоте мы ненадолго ставили на живот ребенка стакан воды со льдом около 5 градусов. Температура тела не понижалась, напротив, поднималась на 0,5—1 градус. Как только она начинала снижаться, стакан снимали. Это очень тонизировало малыша.

Однако призываю родителей не увлекаться. Повторяю, точных рекомендаций на этот счет пока не существует. Определенно можно говорить лишь о верхней границе. Она не должна превышать 20—22 градуса. 25—26 градусов в родильных домах плохо.

Хорошо кратковременно держать новорожденного (первые 7—8 дней его жизни) при температуре не выше 18 градусов обнаженным, набирая 2,5—3 часа в сутки. Для физиологически зрелых сеансы могут быть 10—15 минут, для незрелых — меньше. Во всех случаях сигналом к прекращению процедуры служит снижение двигательной активности.

И спать ребенку следует не в жаркой комнате. Даже зимой можно оставлять его на закрытой веранде или балконе. Если, конечно, нет сильного мороза. В этом случае полезно держать открытой форточку или же периодически проветривать помещение.

Напомню, что с помощью таких процедур Никитиным удалось ликвидировать у своих детей диатез. Но, повторяю, важно не перейти рамки адаптивных возможностей организма. С ослабленным младенцем необходимо обращаться особенно осторожно. Тем не менее и для него эти воздействия столь эффективны, что он

все больше и больше наверстывает упущенное и медленно, но верно догоняет в развитии своих сверстников.

— Вы нелестно отозвались о стягивании пеленками. А оно чем плохо? Это веками существующий обычай. Бытует мнение: так ребенку спокойнее. Он не будет беспокоиться, пугаться своих ручек, травмировать себя ими. И если малыш активен во время бодрствования, так как получает прохладные воздушные ванны, и если спит на холоде, но затянут пеленками, — противоречит ли это вашим мыслям? Ведь во сне он отдыхает. Какая уж тут активность?

— Дело в том, что борьбы с холодом, так пугающей многих родителей, еще недостаточно! В самом деле, вначале ребенок спит почти все время. Так что же, позволить ему практически постоянно бездельничать? Природа не может этого допустить! Она ищет дополнительные резервы.

И вот в дыхание спящего младенца периодически вплетается фаза длительного выдоха. Возникает дефицит кислорода — уже известный нам «пусковой механизм» двигательной активности. Происходит рефлекторное подрагивание. В результате 50 процентов времени спящий ребенок проводит фактически в движении. А пеленки этому препятствуют! Полностью устранить двигательную активность они, к счастью, не могут. Но сильно ее ограничивают. И тем больше, чем туже затянуты.

В нашей лаборатории создана специальная одежда для новорожденных типа распашонки, рукава зашиты. В ней они в полной безопасности и в то же время абсолютно свободны, поэтому сохраняют естественную для них двигательную активность.

— Лена Алексеевна Никитина утверждает, что избавиться от диатеза у последнего, седьмого, ребенка удалось еще в роддоме благодаря раннему кормлению грудью. Действительно ли это важно?

— В родильных домах новорожденного приносят на первое кормление в лучшем случае через сутки, а обычно через двое-трое суток. Причина — все в том же стремлении к комфорту. Дают отдохнуть, прийти в себя и роженице и ребенку. Кроме того, утверждают, что молоко появляется чаще всего на третьи сутки.

Но вот мы обратили внимание, что у животных иначе. Они кормят буквально в первые минуты после родов, и это имеет огромное значение. Их детеныши застрахованы от неприятностей, с которыми смирились, как с неизбежными, педиатры: от потери в весе не менее 100—200 граммов, от так называемой «физиологической желтухи», от увеличения выделения влаги, от загустения крови и уменьшения содержания в ней белка...

Дальнейшие наши исследования показали, что если младенцу сразу же дать грудь, у женщины появляется молоко, иначе оно действительно пропадает и восстановится через три дня, причем с трудом. И у малыша неблагоприятных изменений не возникает. Это и не удивительно, ведь первое молоко, названное молозийным, — чрезвычайно ценный для ребенка продукт. Оно содержит полный набор не только питательных веществ, но и таких, что повышают устойчивость к инфекциям, против которых новорожденный сам по себе беззащитен. Особенно нуждаются в нем физиологически незрелые. Если ослабленный ребенок не может сосать, нужно сцедить молоко и дать (не стерилизуя, чтобы не разрушить активные вещества) из рожка.

Благотворно действует раннее кормление и на женщину. Без всяких фармакологических средств ее организм способен быстро прийти в норму. В Яузском роддоме погибала женщина от кровотечения. Отчаявшиеся спасти ее врачи ухватились за последнюю «соломинку»: я предложил дать матери покормить ребенка. Кровотечение прекратилось! Это далеко не единственный пример.

И если б видели вы лицо матери, только что искаженное страданием и вдруг преобразившееся, когда она почувствовала прикосновение губ своего ребенка! Самая некрасивая женщина в это мгновение прекрасна. И становится ясным, что это и есть для нее наилучший отдых. А как меняется отношение к нежеланному ребенку! Сколько будущих несчастливых жизней способны выправиться в этот счастливый миг...

Да, раннее вскармливание необходимо и ребенку и матери. Мы считаем, что оно должно начаться в первые 20—30 минут после рождения, в крайнем случае, не позже часа. Конечно, сложившиеся традиции не так

легко изменить. Вот почему сейчас появляются компромиссные рекомендации ученых: кормить через 16, 12, 6 часов... Мы уверены, что в скором времени будет принята наша рекомендация. В США, например, ее уже подхватили и широко используют.

— Я сейчас заметил, что разговор все время идет о первых днях ребенка. А ведь Никитины рассказали нашим читателям о большом периоде жизни своих детей...

— Первая неделя — критический срок. В это же время решается, приспособится ли крохотное существо к совершенно новым для себя условиям. В этот период определяется, избавится ли ребенок от физиологической незрелости или же, наоборот, она у него из-за неправильных мер усугубится. Именно поэтому я уделил столько внимания первой неделе.

— Ну а если возможности в эту «узловую» неделю все-таки упущены? Можно ли что-то сделать в последующие периоды?

— Это во много крат сложнее! Но вполне возможно. Опыт Никитиных, а также их последователей — московских инженеров В. и Л. Скрипалевых, режиссера Н. Бурляева и актрисы Н. Бондарчук — тому подтверждение. Все их дети родились с явной физиологической незрелостью, к тому же по ряду причин основные меры начали принимать после недельного возраста. Тем не менее во всех случаях удалось добиться замечательных успехов.

— Это обнадеживает. Какие же здесь существуют возможности?

— Прежде всего по-прежнему недопустимо сдерживать активность ребенка, туго его пеленая. Рукава в одежде типа распашонки должны быть зашиты до той поры, пока малыш не привыкнет к своим ручкам и не исчезнет опасность травмы.

Очень важно, чтобы кормление грудью продолжалось до года. Я понимаю, что не всегда это от матери зависит. Но нередко она по собственной инициативе прекращает вскармливание. Ошибочное решение! Ничто не может заменить материнское молоко.

Причем кормить ребенка следует так часто, как он этого попросит. А вначале он просыпается, проголодавшись, примерно через каждые три часа. Получается,

что кормить приходится не менее семи раз в сутки да и ночью тоже! Ребенок не должен страдать оттого, что это неудобно для взрослых.

Не теряет своего значения холод. Воздушные ванны следует делать перед кормлением. Хорошо, если будет 18—16 градусов, для более крепкого малыша может быть и 14 градусов.

— Тот же вопрос: как определить в этот период состояние ребенка?

— Вот этапы нормального развития. Они могут служить достаточно четким ориентиром.

К полутора месяцам (не позже!) ребенок приобретает способность противостоять гравитации и начинает расставаться со сгибательной позой. Первой высвобождается голова. Начинается активное, хотя и робкое, познание мира, возникают зрительные ориентировочные рефлексы.

К трем месяцам впервые «развязываются» ручонки. Несколько позднее уже и ножки не сопротивляются разгибанию. Между третьим и четвертым месяцами появляется истинное хватание, а рефлекс Робинзона исчезает. Пропадает и пяточный рефлекс. Ребенок начинает познавать окружающие предметы не только зрением, но и хватая их, осязает и даже пробует на вкус.

В пять-шесть месяцев наступает вторая антигравитационная реакция: поза сидения. Это совпадает с появлением зубов.

И наконец, заключительная победа над гравитацией: в девять-десять месяцев ребенок стоит, а вскоре делает первые робкие шажки.

При хорошей активности ребенка вполне может быть некоторое опережение графика. Напротив, отставание должно встревожить, особенно если оно большое. Ведь тогда вообще все перепутается. Запоздала, например, поза сидения — значит, поздно появятся зубы. Сейчас они нередко «лезут» в девять месяцев, в год и даже в полтора. Нормальная двигательная активность — это и профилактика кариеса.

— Очевидно, своеобразие развития ребенка после недельного возраста в том, что он довольно быстро приобретает новые для себя возможности. Поэтому удовлетворить его потребности в движении можно двояко: либо предоставив его самому себе, либо дав

дополнительную нагрузку — специальные упражнения, спортивный снаряд в кроватке, плавание... Второй путь многих смущает. Они высказываются за естественный ход событий, протестуют против насилия над природой.

— Никого не удивляет обычный уход за младенцем, удовлетворяющий различные его потребности. Думаю, мне удалось доказать, что двигательная активность также жизненно важная потребность. А в полной мере удовлетворить ее ребенок самостоятельно не может. И если мы стимулируем активность, это никак нельзя назвать насилием над природой. Вот если нет оптимальных условий для проявления активности, тогда и следует говорить о своеобразном насилии. Но, подчеркиваю, оптимальных. Крен в другую сторону также опасен.

Начну с простого. Хорошо почаще класть малыша на животик. Тогда он старается поднимать головку. И это удается ему раньше, чем обычно, так как укрепляются мышцы шеи.

У Никитиных много упражнений для рук. Они учили своих малышей крепко хвататься за протянутые к ним пальцы, подтягиваться... В коляске закрепляли перекладинку, на которой малыш мог тренироваться, когда достаточно окрепнет. Все это хорошо. Их последователи Скрипалевы придумали еще одно полезное новшество: наклонную рамку-лесенку в кроватке. Лежащий ребенок подтягивается с ее помощью все выше и выше. А повернешь лесенку по-другому — и малыш может стоять. Она учитывает распределение тяжести маленького тельца и поддерживает его.

Наибольшие споры, конечно, вызывает раннее плавание. Никитины сожалеют о том, что не научили своих малышей плавать, так как не знали об этом новшестве. Да, их сожаление оправданно. Мы убедились в пользе раннего плавания, наблюдая за Олей Скрипалевой, которая начала плавать с двух месяцев, и за Ваней Бурляевым — он приобщился к этому с девяти дней. Основная польза тут вот в чем.

Как указывалось выше, природа «предусмотрела» периодический дефицит кислорода у спящего младенца, чтобы стимулировать его двигательную активность. Какая здесь связь с плаванием? Прямая. Ныряя, ребенок задерживает дыхание не на секунду, как во сне, а на

30—40 секунд и более! Известный уже нам «пусковой механизм» заводится сильнее. А возможности для двигательной активности в воде лучше: здесь почти невесомость. В конечном итоге «ребенок-амфибия» крепче, чем обычный. Не говоря уже о том, что, естественно, легко приобретается навык плавания, очень важный в жизни.

— Часто сомневаются в самой возможности раннего плавания. Конечно, это забавно: и в нашей стране, и за рубежом плавающих младенцев становится все больше. Но не верит кое-кто такого рода сообщениям, и все тут! Ведь житейский опыт говорит: младенец слаб и беспомощен. Интересно выразила это мнение одна читательница: «Не поверю, что малыш не захлебывается и что в ушки вода не заливается, пока мне не объяснят, как это получается». А действительно, как?

— Когда мы начали изучать «детей-амфибий», я сразу вспомнил об опыте, который давно демонстрировал студентам. Капнешь утке на ноздри воду, и дыхание у нее рефлекторно останавливается. Это и позволяет ей быть ныряющим животным. У детей оказалось то же самое. Как только ноздри смачиваются водой, тут же перекрываются воздушные ходы. А система ухо — горло — нос, как известно, единая. Ротовая полость оказывается замкнутой, из-за этого повышается давление в евстахиевых трубах, и уши также перекрываются.

— Ваня Бурляев к шести месяцам проводил в воде уже два часа в день, а то и более — до пяти. Допустимо ли это? Не может ли появиться из-за перетренировок так называемое «бычье сердце»?

— В принципе разделяю подобную тревогу. Чрезмерные нагрузки пагубны. Именно поэтому я говорил об оптимальных условиях для двигательной активности. Но в данном случае «перетренировки» нет. Ведь два часа (редко больше) Ваня не беспрерывно проводил в воде, а набирал их за сутки. К тому же не только плавал, но и рассматривал игрушки на дне, а то и просто неподвижно лежал на поверхности. Конечно, для совсем маленького это было бы слишком долго. Ваня и сам начинал в девять дней с короткого знакомства с водой — его просто окунали (к этому времени пуповина, как правило, уже отпадает).

— Некоторые энтузиасты раннего плавания предлагают идти еще дальше. Пионер этого дела в нашей стране И. Чарковский ратует даже за то, чтобы все время детей в воде держать с самого рождения. К нему присоединяется и В. Скрипалев. Ссылаются они как раз на «невесомость», в которой ребенку легче. Так, мол, он будет развиваться быстрее. Что вы об этом думаете?

— В исключительных случаях стоит прибегнуть и к совету Чарковского. Так можно выходить чрезмерно ослабленного, с глубокой физиологической незрелостью ребенка. Что и было частично с Ветой Чарковской. Она покидала ванну только для сна и гуляния. Девочка была недоношенной, вес ее был ниже всяких допустимых границ — 1600 граммов. А в три месяца она не только сравнялась в развитии со сверстниками, но и обогнала их!

Но рекомендовать это для всех детей... Тут я против. Мы готовим все-таки человека для жизни в воздушной среде. Жизнь в океане пока фантазия. Стало быть, основное время ребенок должен находиться не в воде — она нужна ему лишь как вспомогательное средство. Но дело не только в этом. Излишнее увлечение плаванием сокращает или вовсе ликвидирует возможность удовлетворить другие потребности ребенка. Нельзя за счет одного обкрадывать его в другом!

Нужно исходить из возраста малыша, причем не только укладываться в нормальный период бодрствования, а он неодинаков для разных возрастов, но и оставлять время для всего остального, что необходимо бодрствующему ребенку.

— Имеете ли вы в виду под «остальным» и интеллектуальное развитие младенца?

— Несомненно! И здесь наш разговор переходит в иную плоскость. С самого рождения ребенка его воспитание должно опираться не просто на физиологическую активность, а на психомоторную активность.

Конечно, все разговоры о якобы сознательном восприятии малышом информации лишены основания. Сознания у него нет не только в первый год жизни, но и много позже. Однако это не означает, что мы не можем с первых же дней взяться за совершенствование интеллекта личности. Ведь уже действует мощный меха-

низм — подсознание. На него и следует опираться. Какой же существует к нему «ключик»? Это эмоции. Двигательная активность ребенка обязательно окрашена эмоционально.

Наипервейшее требование: нужно стараться, чтобы любая реакция малыша была ему приятна! Это залог его успешного развития. И это предусмотрено природой: ведь первыми возникают положительные эмоции и уже затем, при встрече с неблагоприятными условиями, отрицательные.

— Позвольте, а крик новорожденного, с которым он появляется на свет! Разве не отрицательна первая его эмоция?

— На протяжении многих веков философы ломали головы над этим. Какие только не давались объяснения! И протест нового человека против ожидающей его бренной жизни, и недовольство более суровыми, чем в материнском чреве, условиями... На самом деле происходит вот что.

У плода голосовая щель закрыта. В частности, чтобы околоплодные воды не попали в дыхательную систему, в последнюю стадию беременности у плода уже начались ритмические дыхательные движения, создающие разряжение, которое облегчает приток материнской крови. После рождения голосовая щель все еще спаявшаяся. И первый крик ребенка — это просто-напросто выдох при суженной щели. Ничего отрицательного здесь нет. Напротив, чем сильнее крик, тем лучше. Это также может служить признаком физиологической зрелости.

У новорожденного вообще какое-то время отсутствуют болевые реакции. Это точно установлено нашей лабораторией. А когда они появляются, то могут в принципе выражаться необязательно криком. Но малыш быстро «уясняет», что именно крик лучше всего привлекает внимание родителей, и начинает этим пользоваться. Получается, что это мы, взрослые, приучаем его кричать.

— Другое сомнение. Вы сказали, что ребенку все должно быть приятно. Но сердобольные мамы как раз к этому и стремятся: стараются устроить для него «райскую жизнь». Пусть, мол, нежится, пока можно, успеет еще натерпеться. Как же вяжется это с условием, которое вы выдвинули ранее: подвергать малыша

различным испытаниям — холодом, физическими нагрузками?..

— О, это очень важно! Нельзя ограждать ребенка от контактов с внешней средой. Он не должен получать готовое удовольствие — на блюдечке с голубой каемочкой, как говорится. Он должен сам, проявив активность, получить положительные эмоции. Наша лаборатория расшифровала физиологический смысл информации. Только та информация представляет для ребенка ценность, которая вызывает двигательную активность и обеспечивает тем самым рабочие возможности его организма. Возможности, которые нужны сейчас и которые потребуются в будущем. Возможности тела и возможности мозга.

Так что ни в коем случае нельзя забывать о важнейшем инструменте эволюции — удовольствии, но пользоваться им следует умело. Не потакать нужно ребенку, а научить его трудом добывать награду. А получив ее, он захочет вновь и вновь повторять то, что уже попробовал сделать. Только так возможно полноценное развитие. С этой точки зрения известное изречение «труд создал человека» приобретает новое, физиологическое звучание.

— Как же можно создать положительный эмоциональный настрой у ребенка и повышать на этом фоне его интеллект?

— Нужно всемерно развивать познавательный рефлекс.

Существует такое понятие — комплекс оживления. Малыш оживляется, видя лицо матери, игрушку, ванночку... Так он устанавливает контакт с внешним миром. При этом возникают двигательная активность и улыбка — проявление положительных эмоций. Если вы будете просто улыбаться ему — уже хорошо. Контакт расширяется. Дети, недополучающие улыбку или вовсе ее лишенные, сильно отстают в развитии. Но можно пойти еще дальше: отвечать не только на улыбку, но и на гуление. Наталья Бондарчук придумала целый «язык» гуления для общения со своим сынишкой. Смысловой информации он практически не несет, но эмоционально чрезвычайно насыщен! Это очень ценно. И контакт резко увеличивает и облегчает овладение в дальнейшем настоящей речью.

Можно пойти еще дальше. Развесить по стенам кар-

ты, азбуку, числа, нарисовать буквы и цифры на игрушках, включать музыку, обращаться к ребенку на иностранном языке. Последний прием интересно использован в семье Скрипалевых. Владимир с самого рождения детей разговаривает с ними только по-английски, а Лариса — только по-русски. В результате ребята легко, непроизвольно осваивают оба языка — и «папин» и «мамин». Это подтверждает, что полезная информация хотя и не воспринимается грудным младенцем сознательно, но откладывается в его подсознании и потом скажется.

Только нужно учитывать два требования. Вы должны быть убеждены, что то, чем вы «пичкаете» своего ребенка, потом ему действительно будет полезно. И следует сделать максимальный упор на его самостоятельные действия. Например, недостаточно, если ребенок только слышит музыку. Гораздо больше пользы, если он сам попробует извлекать звуки. Забавно было наблюдать, как Ваня Бурляев терзал губами клавиши игрушечного рояля. Постепенно он стал «общаться» с музыкальными звуками более осмысленно.

Когда ребенок делает сам, он творит. В нем воспитывается творец. В противном случае всего лишь исполнитель. Здесь имеет значение все. Малыш много ползает — значит, самостоятельно познает мир. Взял погремушку — тоже познание. Засунул ее в рот — еще лучше: в познание включаются все чувства, ему доступные. Очень важны зачатки игр, которые возникают в это время. Причем, если ребенок активен, самостоятелен, не надо бояться, что он устанет. Он сам переключится, когда нужно, на что-нибудь другое и избежит таким образом усталости.

В заключение хочу подчеркнуть, что перед нами двуединый процесс. Развитие мозга стимулирует физическое развитие, а это, в свою очередь, открывает новые возможности для интеллекта. Известно, что организм в начальной стадии как бы повторяет в ускоренном темпе эволюцию жизни на Земле. Видим мы это и в нашем случае. Так когда-то взаимодействие мозга и руки, взаимное их «подталкивание» вперед позволили обезьяне превратиться в человека. Очевидно, возможности этого явления безграничны. Используя его, можно сделать человека во много крат совершеннее и физически и интеллектуально.

Итак, исследователи-энтузиасты и видный ученый, начав с разных исходных точек — практики и научной теории, — пришли к одному и тому же выводу: существующие методы воспитания детей необходимо во многом пересмотреть. Очевидно, веские аргументы, выдвинутые профессором Аршавским и супругами Никитиными в подтверждение своих мыслей, должны быть внимательно рассмотрены специалистами в данной области. Они заставили нас по-новому взглянуть на проблему воспитания, они показали огромные, не вскрытые пока еще резервы в развитии детей.

РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ

Это игры необычные. Их нельзя, как любую другую игрушку, просто дать ребенку и сказать: «Играй!»

Их нельзя показывать ребенку все сразу, а только по одной, и следующую, может быть, не раньше, чем через неделю или через месяц-два, а некоторые даже через год.

Их нельзя оставлять на полу вместе с другими игрушками или небрежно складывать в ящик рядом с куклами, заводными автомобилями и мячиками.

Однако в них можно играть не только одному, но и всей семьей, целой компанией и даже группой в детском саду или в классах начальной школы

Эти игры можно использовать как тесты на проверку сообразительности и конструкторских способностей ребенка, на развитие его математического мышления и пространственного воображения.

Игры эти включают в себя необычайно широкий диапазон задач как по трудности, так и по разнообразию их характера. Комплект развивающих игр — настоящий гимнастический зал для тренировки... ума! Таких залов пока еще не создают. Но они будут, обязательно будут! И ценить их станут тем больше, чем глубже люди будут проникать в секреты развития творческих способностей ребенка, способностей, включающих в себя богатую палитру качеств человеческого ума.

Чтобы двигать вперед науку, технику, производство и общественную жизнь, нужны изобретатели, новаторы, генераторы новых идей — люди могучей творческой мысли, развитых творческих способностей.

В принципе каждый здоровый ребенок может стать таким, но... незнание и сложившиеся традиции не позволяют это сделать. Творческие умы пока большая редкость. Лишь постепенно люди начинают овладевать секретами творчества и секретами развития творческих способностей.

Один из таких секретов — раннее начало. Поэтому развивающие игры незаменимы в младшем возрасте, когда ребенку еще трудно пользоваться инструментами и материалами и ему не под силу моделирование.

Очень хорошо, если развивающие игры привлекут ребенка в два года, хорошо, если в три-четыре, не поздно еще и в пять-шесть. Общее правило: чем раньше малыш начнет играть в эти игры, тем

легче может пойти вперед и тем больших высот сможет достигнуть.

Второй секрет — особое умение играть с ребенком, а играя, общаться с ним. Не учить его, а «заражать» творчеством, желанием решать всевозможные задачи и даже придумывать новые. Но чтобы «заразить» ребенка, надо прежде «заболеть» самому, увлечься этими играми.

ОБЩИЕ ПРАВИЛА ИГР

1. Игра должна приносить радость и ребенку и взрослому. Каждый успех малыша — это обоюдное достижение — и ваше и его. Радуйтесь этому. Радость окрыляет малыша на будущие успехи. Понаблюдайте, как довольны бывают дети, когда им удается доставить вам удовольствие или рассмешить.

2. Заинтересовывайте ребенка, но не заставляйте его играть, не доводите занятие играми до пресыщения. Игра должна продолжаться до тех пор, пока она всем приятна. Удерживайтесь от обидных замечаний: «Ах ты дурачок!», «Какой ты несообразительный!» и т. п. Не обижайте малыша в игре. Не получается — переключите его внимание на другое дело.

3. Развивающие игры — игры **творческие,** то есть **все** задания дети должны делать **самостоятельно.** Наберитесь терпения и не подсказывайте ни словом, ни вздохом, ни жестом, ни взглядом. Дайте возможность ребенку думать, делать все самому и даже отыскивать свои ошибки. Только поднимаясь постепенно и справляясь со все более и более трудными заданиями, ребенок развивает свои творческие способности, растет. А подсказка останавливает его развитие. Воспользоваться ею — значит воспользоваться чужой силой, чужим умом.

4. Чтобы ощутить сравнительную трудность задач, прежде чем давать их детям, обязательно попробуйте выполнить их сами. Не смущайтесь, если какие-то не будут у вас получаться сразу. Записывайте время, за которое вам удалось сделать ту или иную задачу. Учитесь делать ее с каждым разом быстрее.

5. Обязательно начинайте игру с ребенком с посильных задач или с более простых их частей. Успех в самом начале — обязательное условие рождения интереса.

6. Если ребенок не справляется с заданием, значит, вы переоценили уровень его развития. Предложите другое задание или сделайте перерыв, а через несколько дней вернитесь назад и начните с более легких. Еще лучше, если малыш сам начнет выбирать задания и нащупывать себе задачу по силам. Не торопите его в этом случае.

7. Если в семье не один малыш, то лучше каждому сделать по комплекту игры.

8. В каком порядке давать игры? Лучше сначала складывать фигуры и узоры из цветных кубиков. Здесь малышу надо уметь различать цвета и форму. Потом можно складывать и «Уникуб» в целом. Общее правило таково — наблюдайте за развитием ребенка, записывайте в дневник его успехи и «нащупывайте», когда и какую игру «включать». Это творческая задача для взрослых.

9. Увлечения ребятишек проходят «волнами». Продолжительность

каждой «волны» от нескольких дней до нескольких недель. Такая смена периодов увлечений и «штилей» естественна. Поэтому, когда малыш остывает к игре, «забывайте» о ней на месяц-два и даже больше, а потом как бы случайно напомните ребенку о ней — покажите эту игру гостю, поучите его этой игре в присутствии малыша. Возвращение к игре часто бывает похоже на встречу со старым другом, которого давно не видел.

10. Берегите игры, не ставьте их по доступности вровень с остальными игрушками. Ведь «запретный плод сладок», и лучше, если ребенок просит их или сам предлагает поиграть. Пусть они стоят на видном, но не очень доступном месте.

11. Для самых маленьких (1,5—3 года) оживляйте игру сказкой или рассказом, давайте «имена» (вместе с малышом, конечно) узорам, моделям, рисункам, фигурам, придумывайте, фантазируйте, пока ребенка не начнет увлекать сам процесс преодоления трудностей, достижения желанной цели.

12. Чем больше развито у малыша какое-то качество — тем сильнее жаждет оно проявления. Сильному больше хочется побегать, побороться, поиграть в подвижные игры, слабый этого не любит. «Не интересоваться» игрой ребенок может по двум главным причинам: у него слабо развиты те качества, которые нужны в игре или... взрослые, насильно заставляя играть ребенка, сами того не ведая, отбили у него охоту к игре. Поэтому больше хвалите за успехи.

13. Не сдерживайте двигательную активность ребенка, создавайте в игре непринужденную обстановку, чтобы можно было и попрыгать от восторга, и улечься на полу, и сделать «на радостях» кувырок на коврике, и полететь под потолок на папиных руках.

14. Можно устраивать соревнования на скорость решения игровых задач. Время каждого фиксировать по секундомеру. Развитые ребятишки уже с 6—8 лет могут побеждать взрослых. Надо в таком случае набраться мужества и по-рыцарски честно признавать свое поражение. Трудно придумать большую награду ребенку. Не бойтесь, что ваш авторитет при этом пострадает...

Принципы, на которых основаны наши развивающие игры, позволяют создать множество других подобных игр. Мы думаем, что, познакомившись с развивающими играми и попробовав играть в них со своими малышами, сами папы и мамы в зависимости от своих склонностей и профессиональных знаний дополнят имеющиеся задания новыми, придумают новые варианты игр, способствующие развитию других сторон, других способностей, будь то специально математические, физические, химические или технические и т. д. и т. п.

Приглашаем вас к творчеству!

И познакомим читателей с одной из наших игр.

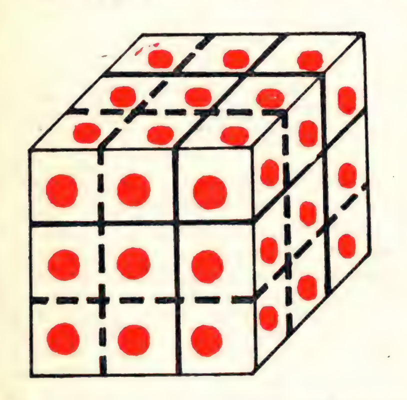
УНИКУБ (У), или «универсальные кубики»

Они вводят малыша в мир **трехмерного пространства.** А раннее начало развития пространственного мышления позволит потом с необыкновенной легкостью овладевать геометрией, черчением, стереометрией, начертательной геометрией и подобными им науками.

Удивительно широкий диапазон заданий «Уникуба» приводит к тому, что игра «работает» много лет и в полную меру, увлекая ребят примерно от 3 до 15 лет. Для интеллектуально деятельных людей она может стать и объектом соревнования, и объектом исследования ее богатейшего математического содержания. Чего стоит только анализ закономерностей окраски кубиков! Первое впечатление — нет двух одинаковых, все 27 — разные, хотя цветов всего три, а граней у кубика 6. Потом, после более внимательного осмотра оказывается, что кроме единственных есть и 8 триад по числу граней каждого цвета, но есть ли они и по взаимному расположению? А как великолепно учит игра точности, предусмотрительности, аккуратности! В некоторых заданиях она просто не позволяет делать ни одной ошибки или сразу показывает, что допущена ошибка.

Как сделать игру? Приготовьте 27 кубиков (деревянных) одного размера. (лучше 30×30×30 мм). Если они оклеены бумагой, то удалите ее и прошлифуйте все грани наждачной бумагой.

Для разметки сложите чистые кубики в куб 3^3. Пометьте точками красным карандашом все наружные грани (9×6=54), как показано на рисунке. Отделяя поочередно слои по 9 кубиков, пометьте внутренние соприкасающиеся грани синим карандашом (грани разъема показаны сплошными линиями). В каждом разъеме по 18 граней кубиков, а в трех взаимноперпендикулярных плоскостях — опять 54. Желтые грани, там где разъемы показаны пунктирными линиями, можно ничем не помечать (их тоже 54).



Только закончив разметку, куб 3^3 можно рассыпать и приступить к окраске согласно разметке: красной, синей и желтой нитрокрасками или оклеить цветной бумагой (но лучше все же окрасить). По окончании сушки проверьте правильность окраски. Для этого снова сложите их в куб 3^3 так, чтобы все наружные грани были красными, а внутренние соприкасающиеся грани разъема синими или желтыми (по рисунку для разметки или выполнив задание У-47).

Для хранения «Уникуба» необходима кубическая коробка с внутренним размером 92×98×90 мм с крышкой. Она позволяет без пересчета сразу видеть, все ли кубики на месте. Вместо медленной укладки двадцати семи кубиков по одному в коробку можно сложить на столе «Уникуб», а затем просто накрыть его этой коробкой...

КАК ИГРАТЬ В «УНИКУБ»

Прежде чем давать «Уникуб» малышу, попробуйте поиграть с ним сами. Высыпьте осторожно кубики на стол, положите рядом часы с секундной стрелкой или секундомер и, заметив время, сло-

жите из всех 27 кубиков большой куб одного цвета (задание У-35). Если в первой же попытке вам удалось это сделать за 2 минуты — у вас блестяще развито пространственное мышление, но... прежде чем торжествовать победу, охватите куб двумя руками и осторожно, чтобы кубики не рассыпались, поверните его на бок. Посмотрите, как окрашено «дно»? Нет ли в нем квадратов другого цвета, кроме избранного вами? Если есть, то повремените гордиться, а сначала потренируйтесь. Вы почувствуете, как строг «Уникуб» в отношении ошибок: не позволяет сделать ни одной! Да и «говорит» он об ошибках тонко: «Вы где-то допустили ошибку, вот и не получается куб одного цвета». И найти ошибку не так просто — нужна постоянная и строгая система контроля, в один день вряд ли вы сумеете ее выработать.

Чтобы предлагать «Уникуб» первый раз ребенку, надо обязательно представлять себе, хотя бы грубо, уровень развития его возможностей.

Когда ребенок сможет различать и находить кубики с одной («однушки»), по детской терминологии, с двумя («двушки»), с тремя красными гранями («трешки»), можно приступить к складыванию простейших моделей по рисунку. Рис. 1—10.

Задания в «Уникубе» объемные и требуют поэтому больших затрат как времени, так и сил ребенка, и их нельзя давать много. Иногда бывает достаточно одного задания на игру и реже двух-трех. Но это опять-таки должен хорошо чувствовать взрослый и ни в коем случае не затягивать игру, не продолжать ее при первых же признаках падения интереса к ней.

Всем заданиям можно дать «имена» («паровозик», «пирамида», «башня»). Попробуйте это сделать вместе с малышом и пользуйтесь, сколько можете, выдумками, сказками, сравнениями, образными картинками — всем, что делает игру живее и интереснее. Очень хорошо, если и ребенок начинает подбирать аналогии, фантазировать, сочинять сам.

Задания расположены примерно в порядке возрастания сложности, но строгой последовательности мы еще не добились, и там, где будут попадаться «провалы» и возникать «неприступные скалы», папе и маме надо самим подыскивать задания промежуточной сложности или изобретать новые. Мы пробовали иногда после У-3 перепрыгивать на У-23, и получалось хорошо. Малыши, научившись в 3—4 года классифицировать кубики по «сортам», легко и уверенно шли вперед, но также с интересом возвращались к У-4, У-8 и другим заданиям.

Как и в остальных развивающих играх, взрослые главным образом наблюдают, как малыш строит из кубиков модель, как он сравнивает рисунок и свою постройку, как считает, сколько кубиков надо взять для модели, и как решает, годится ли этот кубик для нее или нет. Вся работа у него идет самостоятельно.

Но старший — лицо, тоже заинтересованное в успехе, как и сам малыш. Вы радуетесь его успехам вместе с ним или даже чуть-чуть раньше, так как он не всегда понимает, где и в чем ждет его успех. Вы огорчаетесь его неудачами, но не отчаиваетесь, как он, и уверены, что если сегодня и неудача, то завтра или через неделю обязательно придут успех и победа, «неприступный лед» будет сломан. Вы можете, конечно, рассказывать подходящую сказку, задавать вопросы, вместе с малышом думать, но ни в коем случае не

решать за него, не преподносить ему готовое решение. Иначе кончается развитие творческих способностей и загружается память для нетворческой исполнительской деятельности. Трудно, конечно, ждать, когда малыш сам найдет решение, когда сам проломит лед неизвестности, куда легче поднести ему сразу готовенькое... но тогда малыш не станет сильнее, не станет способнее. У нас в семье к такому порядку уже привыкли настолько, что подсказка взрослого равносильна обиде.

— Я сам хотел, а ты подсказал, — и слезы, и плач, и горе такое горькое, что малыш сгоряча может всю работу развалить. И — главное — оправдания никакого не найдешь в таком случае. У папы просто не хватило терпения немножко подождать. И ругаешь себя, и клянешься больше так не делать и... через некоторое время опять можешь сорваться. Трудно, но... надо держаться.

Для лучшего контроля можно положить в коробку с кубиками листок, на котором записывать, когда малыш занимался «Уникубом», какие задания сделал, сколько времени затратил на задание, до какого задания добрался, и, наконец, можно записывать «личный рекорд» — наивысшее достижение малыша в разных заданиях. Такая запись в виде таблички может висеть даже на стене, и, если ребенок грамотен, то внимание к такому графику — сильный стимул для продвижения малыша по всем заданиям «Уникуба».

Складывание одной и той же модели интересно по многу раз, особенно полюбившейся или «контрольной», как У-25, У-35 или У-47, тем более складывание таких моделей «на время», «на скорость» (по часам или секундомеру).

Когда многие задания будут знакомы, возможно давать задания не по рисунку, а устно — «Сложи малый куб синего цвета» (У-25), или: «Сложи большой куб желтого цвета» (У-35) и т. п. Или дать задание на счет: «Сколько кубиков имеют одну синюю грань, сколько по две синие грани, сколько по три и сколько совсем не имеют синих граней» (У-24) и т. п.

Полностью творческая работа начинается с придумывания и складывания новых моделей, особенно из всех 27 кубиков. Прилагаемые 50 рисунков-заданий только образцы для понимания, как многообразны могут быть модели. Новые интересные модели, конечно, надо зарисовать подобно прилагаемым (рисунок в изометрии).

Признаком хорошего овладения «Уникубом» могут служить не столько умение выполнить сложные задания (У-47, У-50), сколько время, затрачиваемое на выполнение заданий. Для задания У-35:

быстрее 120 секунд — удовлетворительно,
быстрее 90 секунд — хорошо,
быстрее 60 секунд — отлично.

Для задания У-47:

быстрее 15 минут — удовлетворительно,
быстрее 10 минут — хорошо,
быстрее 5 минут — отлично,
быстрее 3 минут — блестяще.

УНИКУБ (У)
М 1:6

УВЕЛИЧИТЬ
ДО М 1:2

У-1

У-2

У-3

У-4

У-5

У-6

У-7

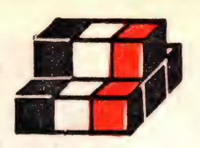
У-8

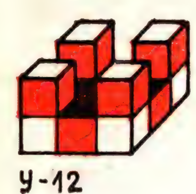
У-9

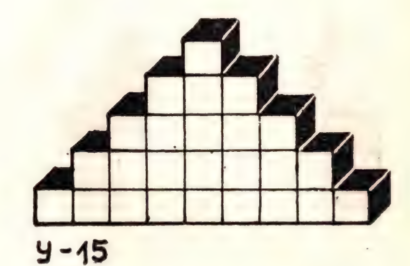
У-10

УНИКУБ (У)
М 1:6

УВЕЛИЧИТЬ
ДО М 1:2

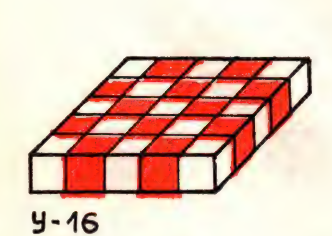

У-11


У-12

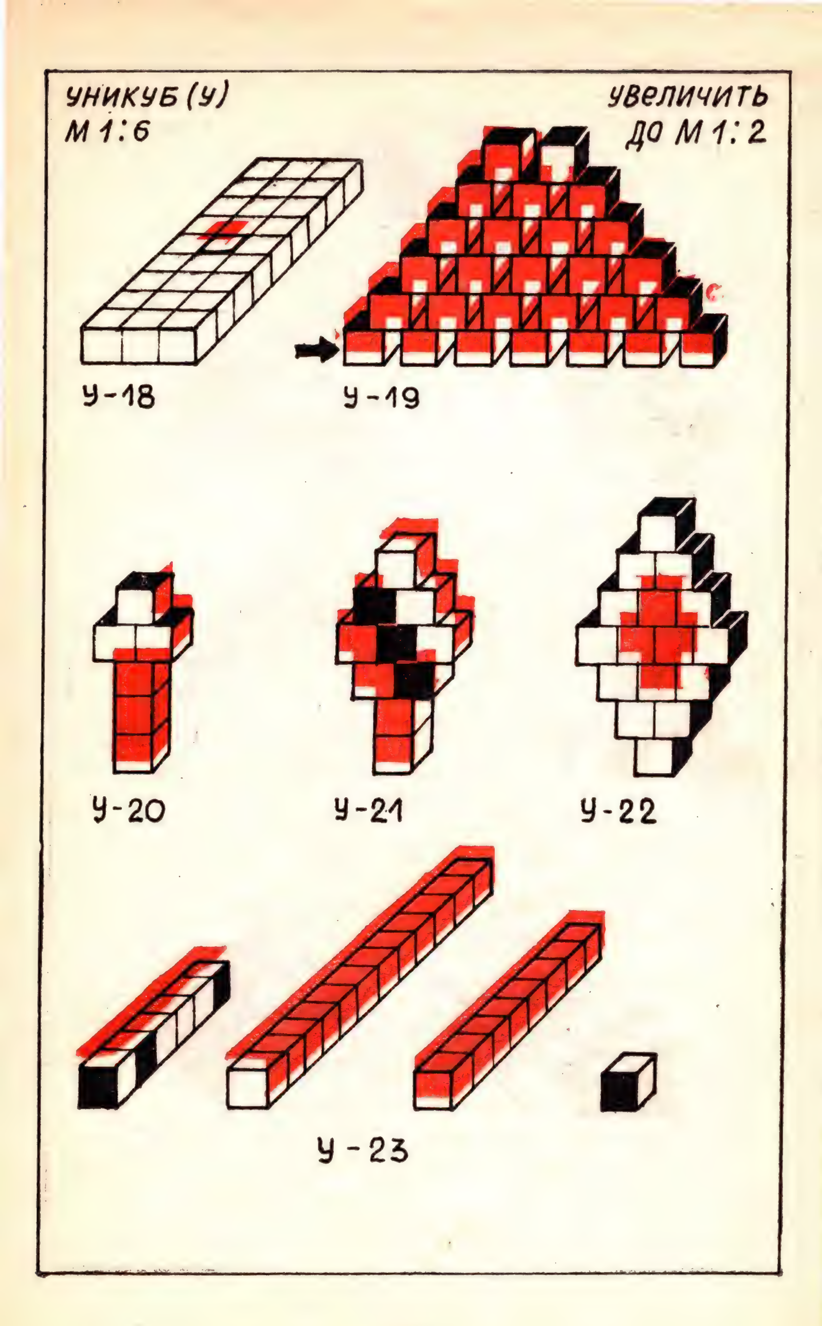

У-13

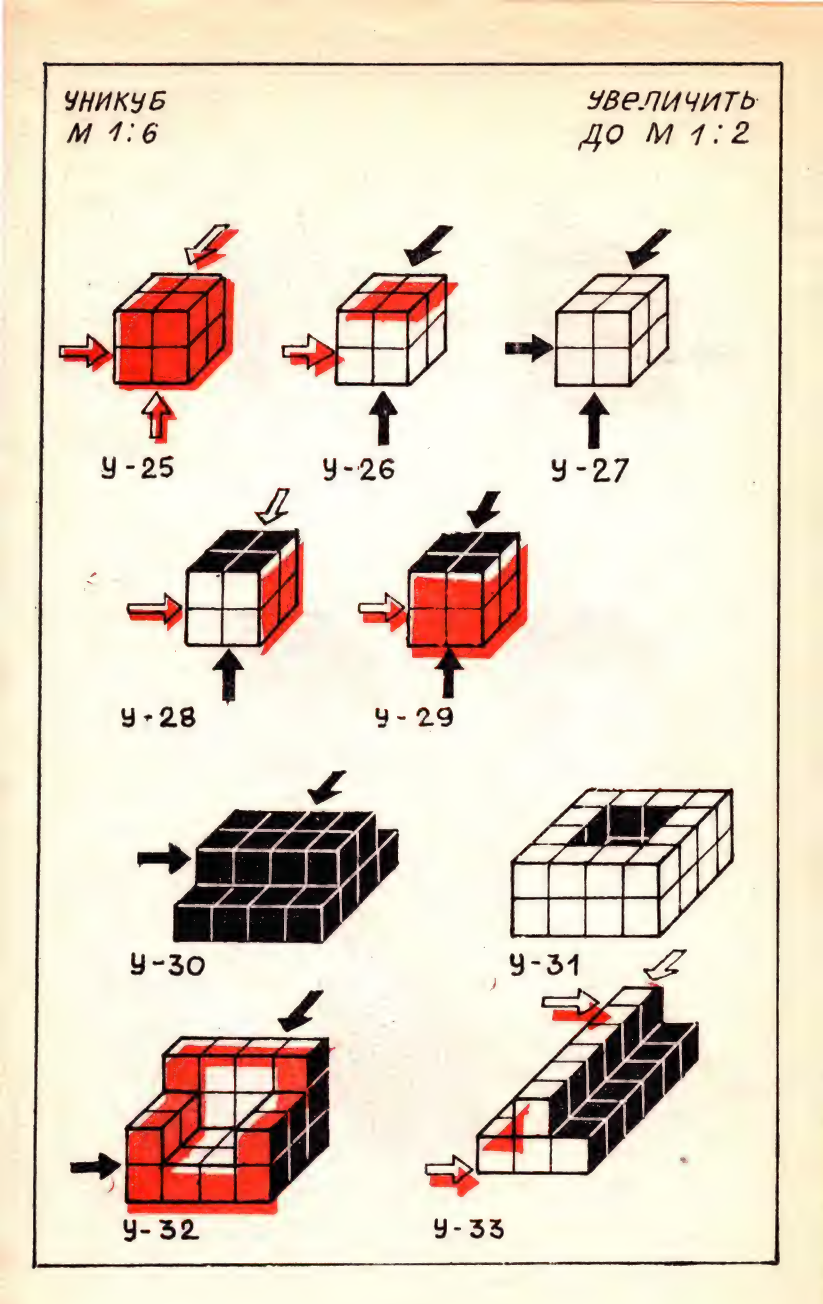

У-14

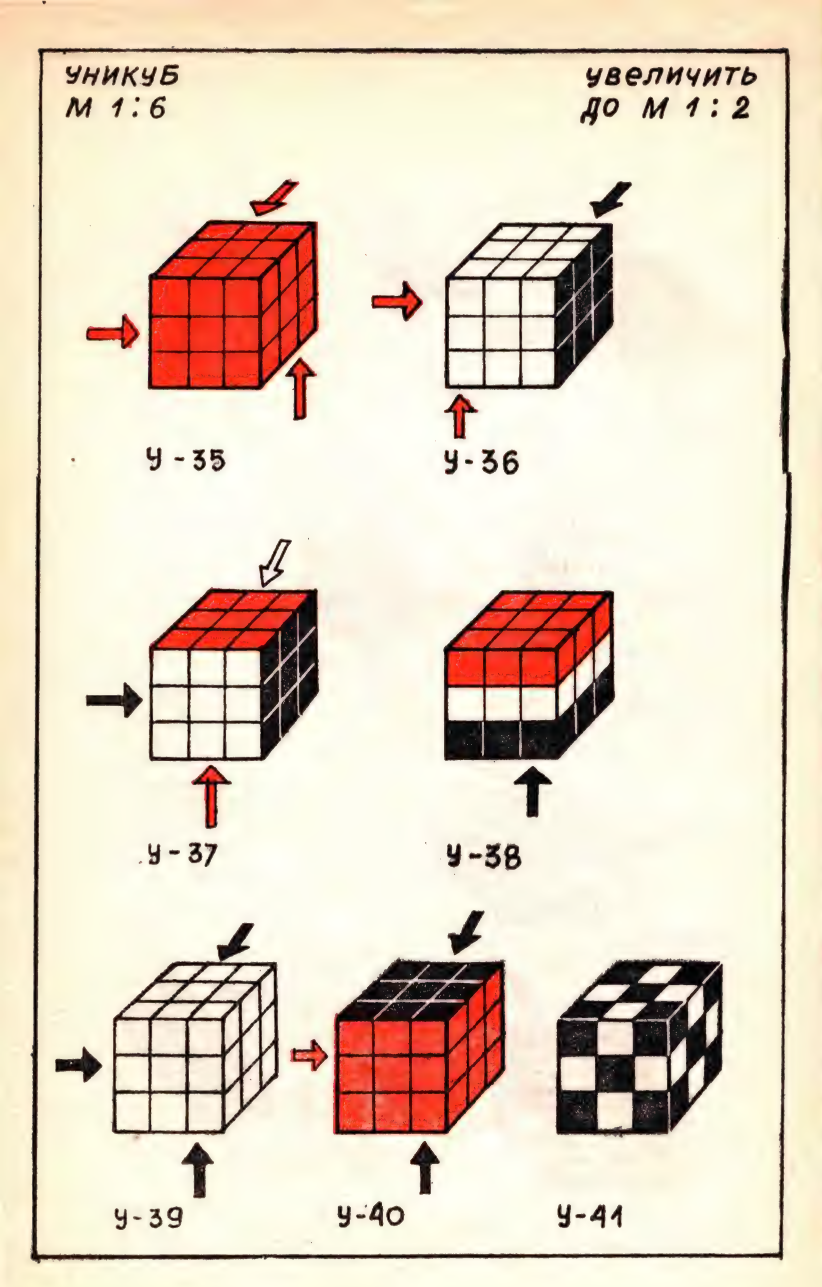
У-15

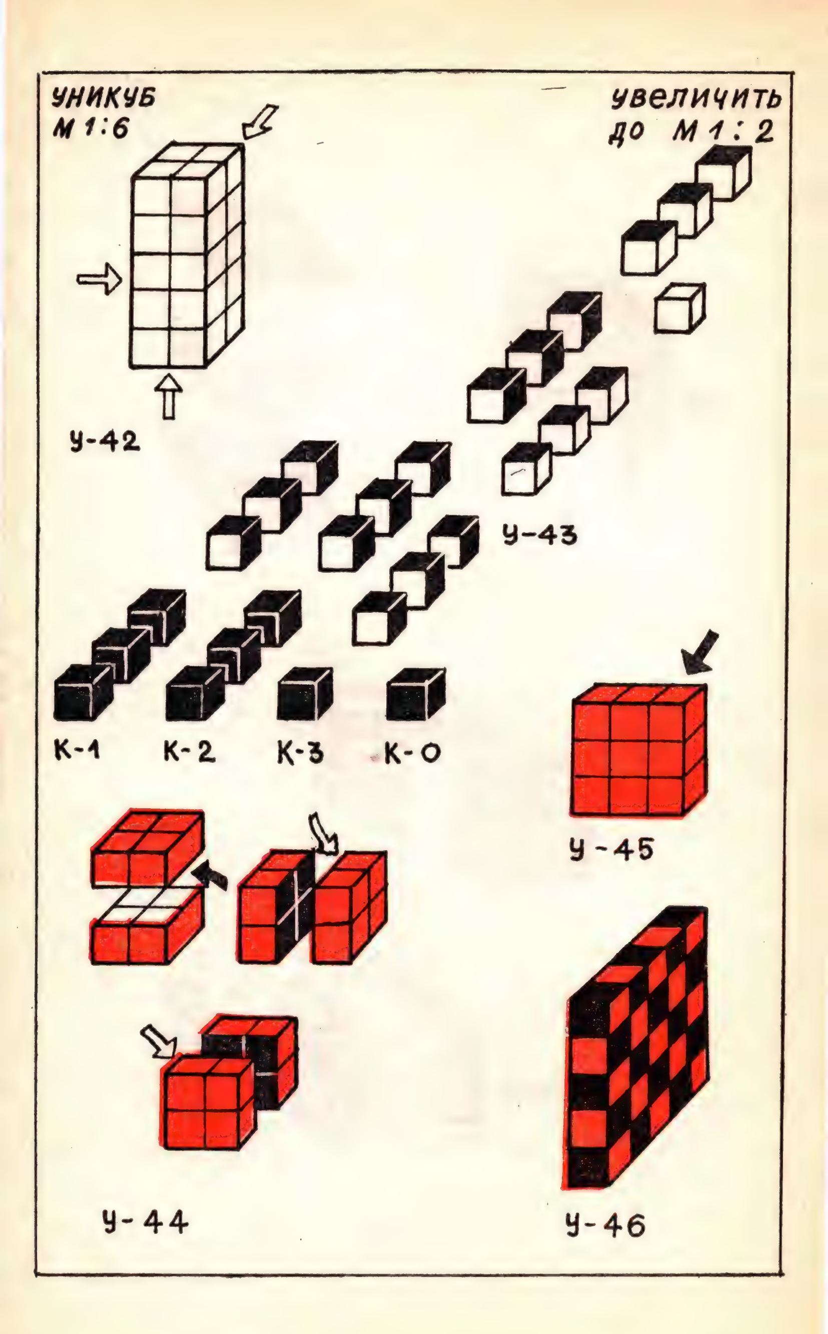

У-16


У-17

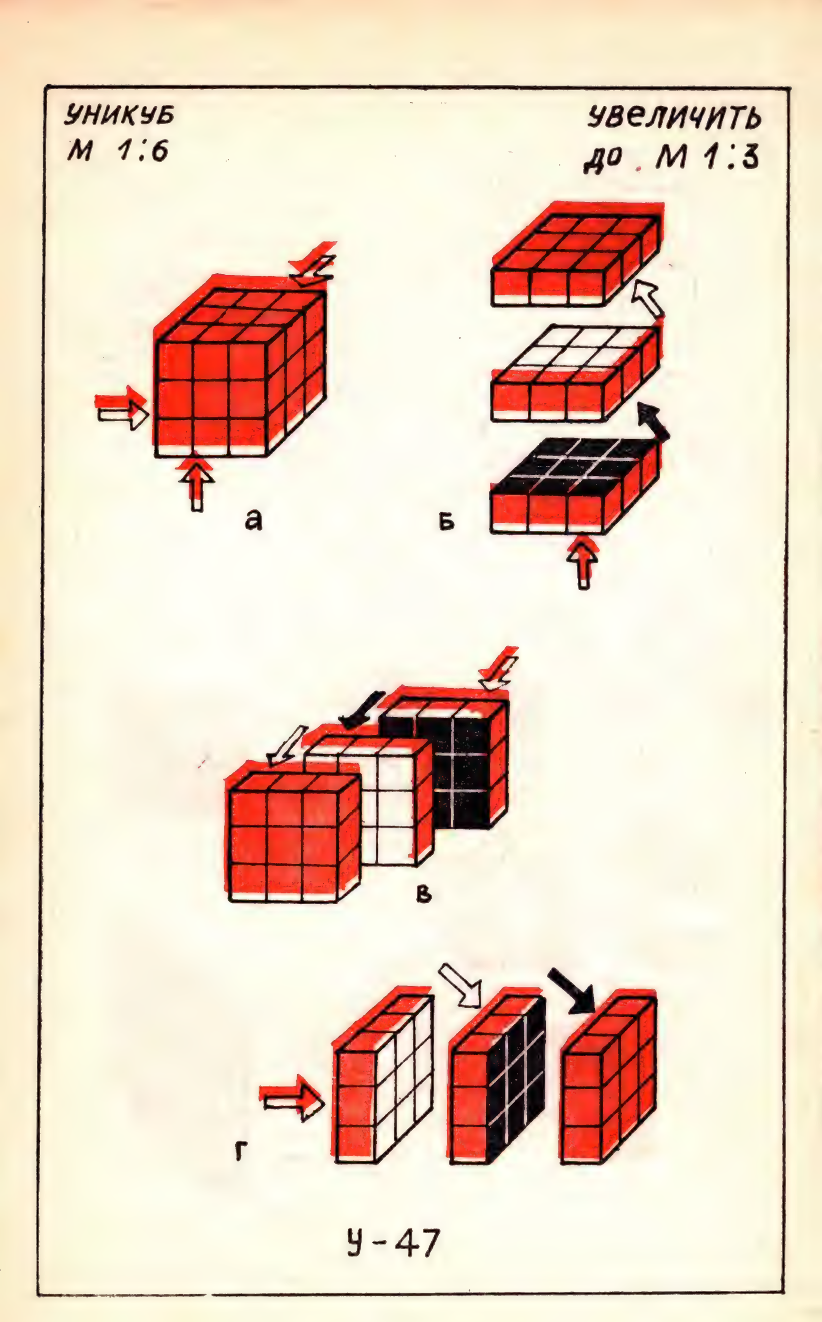

УНИКУБ (У)
М 1:6
УВЕЛИЧИТЬ
ДО М 1:2
У-18
У-19
У-20
У-21
У-22
У-23


УНИКУБ
М 1:6
УВЕЛИЧИТЬ
ДО М 1:2
У-25
У-26
У-27
У-28
У-29
У-30
У-31
У-32
У-33


УНИКУБ
М 1:6
увеличить
до М 1:2
У-35
У-36
У-37
У-38
У-39
У-40
У-41



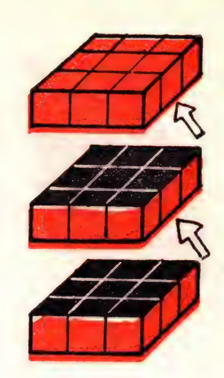
УНИКУБ
М 1:6
УВЕЛИЧИТЬ
ДО М 1:2
У-42
У-43
К-1
К-2
К-3
К-0
У-45
У-44
У-46

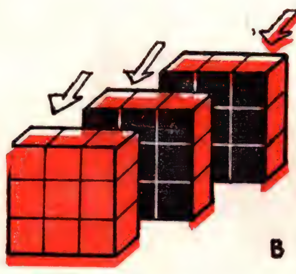

УНИКУБ
М 1:6
УВЕЛИЧИТЬ
ДО М 1:3
а
б
в
г
У-47

УНИКУБ
М 1:6

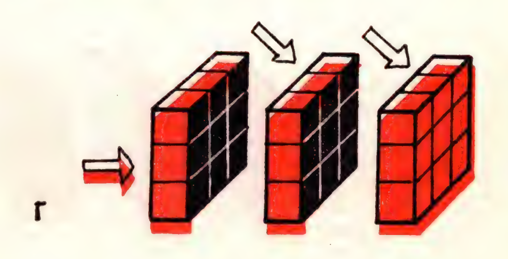
увеличить
до М 1:3

а

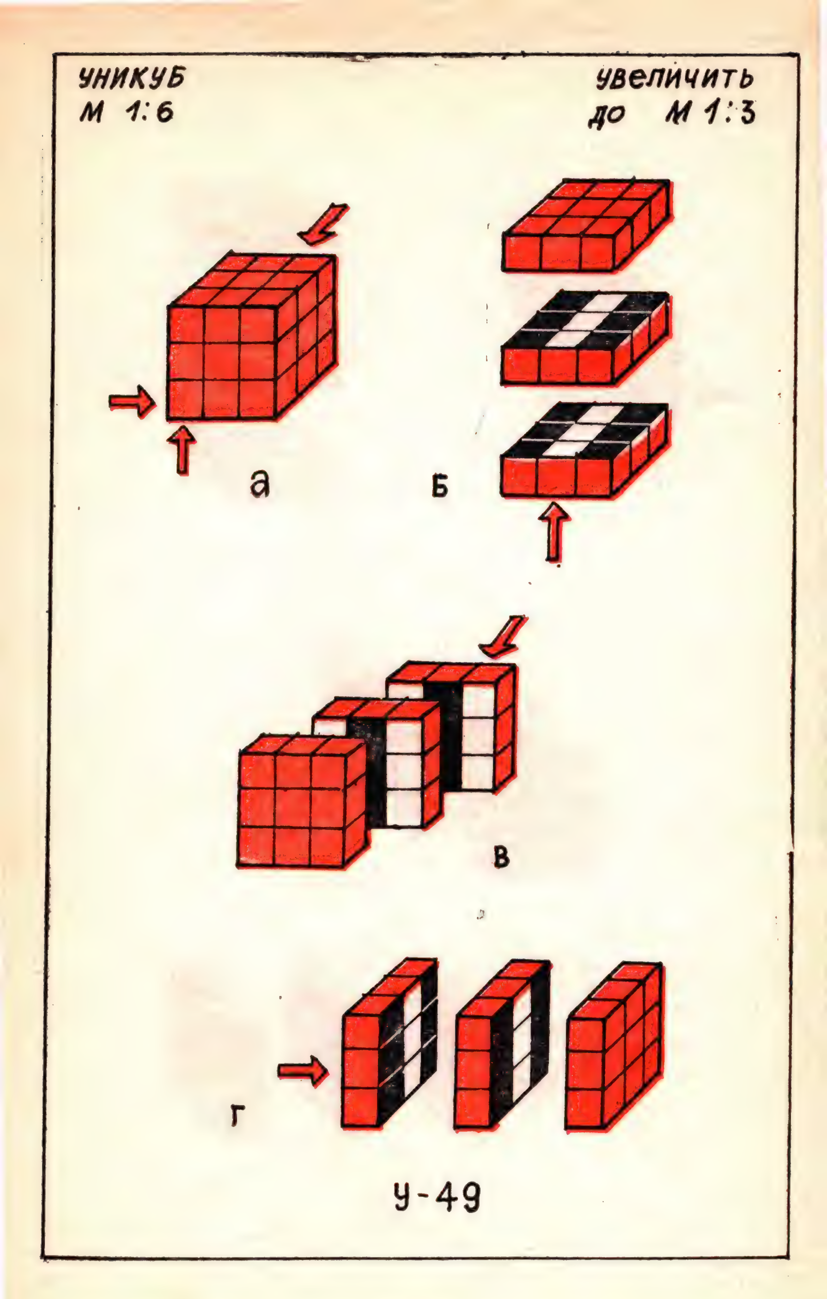


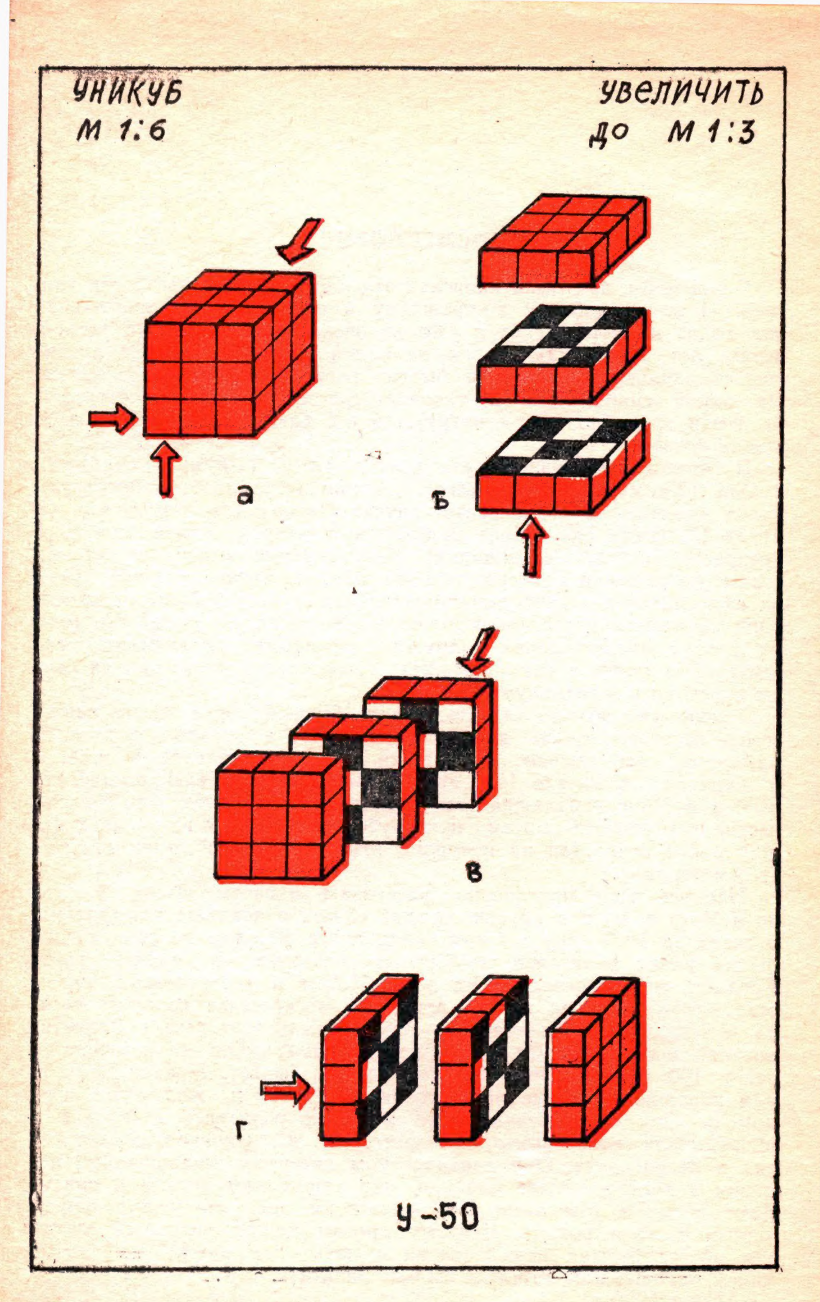


в



У-48


УНИКУБ
М 1:6
увеличить
до М 1:3
а
б
в
г
У-49


УНИКУБ
М 1:6
УВЕЛИЧИТЬ
ДО М 1:3
а
Ъ
в
г
У-50

ПОСЛЕСЛОВИЕ

С той поры, как была написана эта книга, быстро пролетели три года. И хотя Любочку по-прежнему в семье считают маленькой, она ходит в пятый класс и уже не очень заметно, что ей только девять лет. Ваня сидит с нею на одной парте, но гораздо лучше решает задачи, по-прежнему быстро бегает и удивительно силен. На одной спартакиаде в пионерлагере он умудрился оторвать от земли груз (по динамометру)... в 5,2 раза больше своего собственного веса.

В Московском университете учатся Антон (4-й курс химфака) и Оля (2-й курс юридического), Алеша (студент пединститута) успел жениться, и у нас растет внучка Наташенька. Анюте еще не будет 17, когда она станет медицинской сестрой. Кроме того, она прекрасно печатает на машинке (6—7 страниц в час), вяжет сестрам кофточки и свитера, готовит обед и вместе с Олей взяла на свои плечи нелегкие домашние заботы в нашей большой семье. Юля на втором курсе библиотечного техникума, но молодость (она на 2 года младше своих подружек) не мешает ей занимать первые-вторые места в беге, прыжках и гимнастике не только на своем курсе, но и в техникуме.

Теперь уже можно сказать, что необычный образ жизни нашей семьи перестал пугать даже специалистов, а рядовых родителей привлекает все больше. Печатается много материалов в газетах и журналах, в начале 1981 года выйдет книга «Развивающие игры», а в Минске налаживается производство и самих игр. Заинтересовались нашими книгами и за рубежом. Сборник из четырех наших работ переведен на немецкий язык (г. Кёльн) и на датский (г. Амстердам).

Нас все чаще приглашают рассказать о своем опыте не только в Москве, но и в других городах Союза и показать кинофильмы о детях (в 1979 году мы выступали более 90 раз), но еще больше растет поток родителей, желающих побывать в нашем доме. Когда-то мы встречали всех по субботам и воскресеньям, потом оставили для встреч только последнее воскресенье каждого месяца, а теперь вот уже два года принимаем в этот день в Валентиновской школе, потому что в нашем доме никак не помещается сразу 100 или 150 человек, как иногда бывает. Правда, едут к нам хорошие и добрые люди, любящие детей и желающие нам помочь. Они организовали клуб молодых родителей в Москве и оборудовали спортивным комплексом В. С. Скрипалева детский сад в Зеленограде. Они привозят нам интереснейшие книжные новинки и педагогические находки, они пишут нам письма и присылают посылки. Мы очень благодарны им, но... мы уже начинаем тонуть в этом потоке. Поэтому просим наших читателей учесть эти обстоятельства нашей жизни и дать нам время на новые книги, которые нам хотелось бы еще написать.

Август 1980 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Никитин Б. П., Никитина Л. А.

Н62 Мы и наши дети./Предисл. академика АН УССР Н. Амосова; Послесл. проф. И. Аршавского. — М.: Мол. гвардия, 1980. — 223 с., ил.

45 к. 200 000 экз.

Мать и отец семерых детей делятся своим опытом физического и нравственного воспитания, опытом, далеко не традиционным, необычным и, как считают они и их коллеги — ученые, врачи, педагоги, — весьма и весьма эффективным.

Н $\frac{60402-269}{078(02)-80}$ Без объявл. 4311000000

ББК 74.9
371.018

ИБ № 1913

Борис Павлович Никитин, Лена Алексеевна Никитина

МЫ И НАШИ ДЕТИ

Редакторы **М. Лаврик, В. Таборко**

Художник **Ю. Архангельский**

Художественный редактор **Б. Федотов**

Технические редакторы **Т. Кулагина, Н. Фатхутдинова**

Корректор **Г. Трибунская**

Сдано в набор 10.06.80. Подписано в печать 08.10.80. А13831. Формат 84×108 1/32. Бумага типографская № 2. Гарнитура «Литературная». Печать высокая. Условн. печ. л. 11,76. Учетно-изд. л. 11,8. Тираж 200 000 экз. (1-й завод 100 000 экз.). Цена 45 коп. Заказ 771.

Типография ордена Трудового Красного Знамени изд-ва ЦК ВЛКСМ «Молодая [illegible]